

Vanhemmuudenkaari
- opas päihteitä käyttävän lapsen
vanhempien tukemiseen

Tarja Hiltunen

Virpi Kujala

2016

SISÄLLYSLUETTELO

KUVIOT JA LIITTEET

1 JOHDANTO	4
2 LAPSEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ VANHEMMAN KANNALTA	6
2.1 Vaikutukset vanhemman elämään	6
2.2 Vaikutukset muihin perheen jäseniin	8
2.3 Vanhemman kriisin ja toipumisen vaiheet.....	10
2.3.1 Vanhemman kriisin vaiheet	11
2.3.2 Läheisen toipumisen vaiheet	13
2.4 Vertaistuen merkitys toipumisessa	15
2.5 Näkökulmia vanhemmuuden vahvistamiseen.....	15
2.5.1 Omien vanhemmuuskokemusten työstäminen.....	16
2.5.2 Kannustavan vuorovaikutuksen mahdollisuudet.....	17
2.5.3 Uudelleen määrittely auttaa näkemään uusin silmin	21
2.6 Yhteenveto.....	22
3 VANHEMMUUDENKAARI-RYHMÄPROSESSI	24
3.1 Ryhmän tavoitteet	24
3.2 Ryhmäprosessin toteutus.....	25
3.3.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	27
3.3.2 Toinen ryhmäkerta	28
3.3.3 Kolmas ryhmäkerta	29
3.3.4 Muut ryhmäkerrat	30
3.3.5 Viimeinen ryhmäkerta	30
3.3 Yhteenveto.....	31
4 LOPPUPÄÄTELMÄT	32
Kirjallisuus	34
Liitteet	38

KUVIOT

KUVIO 1. VANHEMMAN SUHDEURAPROESSIN KESKEISET TAITEKOHDAT HOLMAA (2011) MUKAILLEN.	10
KUVIO 2. KANNUSTAVA VUOROVAIKUTUS. KOLME DIALOGIA.	18
KUVIO 3. MITEN PÄIN SINUN VUOROVAIKUTUSPYRAMIDISI ON?	19

LIITTEET

LIITE 1. LÄHEISEN SELVIITYMISKEINOT	38
LIITE 2. UUELLEEN MÄÄRITTELY	40
LIITE 3. KUTSUKIRJE VANHEMMUUDENKAARI-RYHMÄÄN	41
LIITE 4. VANHEMMAN ENNAKKOHAASTATELUN RUNKO	42
LIITE 5. VANHEMMUUDENKAAREN TYÖSTÄMISEN OHJEISTUS	43
LIITE 6. ESIMERKKEJÄ VANHEMMUUDENKAAREN TYÖSTÄMISEEN	45

1 JOHDANTO

Vanhemmuudenkaariryhmät toimivat tukena niille vanhemmille, joiden murrosikäiset tai aikuiseksi kasvaneet lapset käyttävät päihteitä ja jotka kokevat tarvitsevansa tukea ja apua lapsensa päihteidenkäytön takia. Päihteidenkäytön taustalla on monesti myös muita ongelmia, joita on yritetty ratkoa esimerkiksi lastensuojelun keinoin.

Ryhmässä vanhemmat käsittelevät vanhemmuuttaan ja suhdettaan lapseensa sekä saavat vertaistukea toisiltaan. Tarkoituksena on tukea vanhempia sekä heidän vahvuuksiensa että kehittämisen osa-alueiden löytämiseksi.

Vanhemmat, joiden lapset käyttävät päihteitä, jäävät usein vaille huomiota tai tukea. Vanhempien tuen tarve haasteellisessa ja kuormittavassa elämäntilanteessa on kuitenkin suuri. Vanhempien lisäksi myös päihteidenkäyttäjien muut läheiset jäävät usein palveluiden ja tuen ulkopuolelle. Nuoren päihteidenkäyttö koskettaa oman ydinperheen lisäksi esimerkiksi isovanhempia, jotka kantavat huolta lapsenlapsestaan.

Päihdeongelmaisen aikuisen lapsen vanhemmat ovat erityisessä suhteessa lapseensa. Tämä suhde näyttää olevan tuen saamisen kannalta kaikkein unohdetuin läheissuhde. Aikuisen lapsen vanhempien huoli ja avun tarve on jäänyt palveluissa hyvin vähälle huomiolle. Se voi johtua siitä, ettei vanhempien huolta osata tilastoida tai huolesta vanhemmille aiheutuvia haittoja ei havaita. Lapsen päihdeongelman tuottama huoli aiheuttaa vanhemmille ahdistuneisuutta, masennusta ja elämänhalun kadottamista. Vanhempien elintilan kaventuu ja arki muuttuu turvattommaksi. Vanhemmat tarvitsevat arkielämänsä tueksi sekä ammattilaisten että vertaisten tukea. Tätä kautta he voivat saada arkeensa turvallisuutta ja mieleen lepoa, jolloin he pysyvät terveimpinä ja työkykyisempinä.

Vanhemmuudenkaariryhmässä, erityisesti sen vanhemmuudenkaari -työskentelyn osiossa, tarkastellaan vanhemmuutta soveltaen elämänkaarityöskentelyä. Ryhmätoiminnan keskeinen työväline on oman vanhemmuudenkaaren laatiminen ja siitä kertominen toisille ryhmäläisille. Oman vanhemmuuden pohtiminen ja samaa kokeneilta saatu vertaistuki ovat tärkeitä ja voimaannuttavat vanhempia.

Vanhemmuudenkaarityöskentelyn tavoitteena on saada vanhemmat näkemään oma kehityskaarensa vanhempina. Miten lapsuuden, nuoruuden ja vanhemmaksi tulemisen kokemukset ovat vaikuttaneet heihin? Mitkä kokemukset ovat antaneet hyviä eväitä vanhempana olemiseen ja mitkä ovat vaikuttaneet päinvastaisella tavalla? Millaisia malleja vanhemmat ovat saaneet omilta vanhemmiltaan tai millaista rohkaisua he ovat saaneet vanhemmaksi kasvamiseen muilta aikuisilta? Ryhmässä on mahdollista vahvistaa niitä asioita, jotka toimivat hyvin ja löytää uudenlaisia näkökulmia ja keinoja toimia haasteellisissa tilanteissa entistä paremmalla tavalla vanhempana.

Vanhemmuudenkaariryhmän opas on tarkoitettu ryhmätoimintaa organisoiville vastuuhenkilöille ja Vanhemmuudenkaariryhmäprosessia ohjaaville ammattilaisille sekä vapaaehtoisina ryhmää ohjaaville vanhemmille. Vapaaehtoisten ryhmänohjaajien tulee olla sellaisia vanhempia, jotka ovat itse päässeet riittävään tasapainoon omassa tilanteessaan ja joilla riittää voimavaroja myös toisten tukemiseen. Ryhmiä voivat ohjata ammattilainen yksin tai ammattilainen ja oman kokemuksen omaava vanhempi yhteistyössä.

Vanhemmuudenkaariryhmän mallia voidaan soveltaa eri kohderyhmien kanssa työskentelyyn. Pilottiryhmä eli ensimmäinen ryhmä toteutettiin vuonna 2014 päihteitä käyttävien aikuisten lasten vanhempien tukemiseen.

2 LAPSEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ VANHEMMAN KANNALTA

2.1 Vaikutukset vanhemman elämään

Päihteiden ongelmakäyttöön liittyy päihteidenkäytön kieltäminen, salailu ja niin sanottu sairaudentunnottomuus. Päihteitä ongelmallisesti käyttävä henkilö ei itse yleensä tunnista päihteidenkäyttöään ongelmalliseksi tai näe sen vaikuttavan haitallisesti häneen tai läheistensä elämään. Lapsen päihteidenkäyttö ja sen seuraukset tuottavat kuitenkin usein vanhemmille pelkoa, surua ja huolta. Vanhempien on vaikeaa hyväksyä, ettei lapsi koe tarvitsevansa apua ja hoitoa, vaikka sitä hänelle tarjottaisiinkin. (Koski-Jännes & Hänninen 2004; Meyers & Wolfe 2006.)

Vanhemmat jäävät ilman tukea erityisesti silloin, kun lapsi ei ole hoidon piirissä. Mikäli vanhemmat eivät jaksaa tai osaa hakea itse tietoa, on vaarana, etteivät he saa oikeanlaista tietoa riippuvuusmekanismista ja sen tuomista vaikutuksista. Lapsen jatkuva päihteidenkäyttö raskauttaa vanhempien hyvinvointia monin tavoin. Erityisen raskasta vanhemmille on pelko siitä, että lapselle tapahtuu jotain pahaa. Päihteitä käyttävät lapset altistuvat päihtyneinä monenlaisiin vaarallisiin tilanteisiin. Heidän terveytensä ja turvallisuutensa ovat uhattuina sekä heidän oman toimintansa että muiden taholta. Esimerkiksi huumevelkojat saattavat periä saataviaan epäinhimillisiä kiristystapoja käyttäen. Vanhemmatkin voivat joutua lapsen huumevelkojen maksumiehiksi tai velkojat voivat kohdistaa maksuvaatimuksia ja uhkauksia lapsen vanhemmille. (Nurminen 2010.)

Joskus päihteitä käyttävien lasten vanhemmat suostuvat lapsensa vaikean tilanteen puristuksessa myös mahdollistamaan päihteidenkäytön jatkumisen. Koska vanhemmat ahdistuvat ja huolestuvat lapsensa päihdeongelmasta, heidän on vaikea kieltäytyä antamasta lapselleen rahaa, maksamasta tämän laskuja tai velkoja esimerkiksi huumevelkoja tai tekemästä muita palveluksia, vaikka eivät itse haluaisi tai jaksaisi. Jotkut vanhemmat seuraavat tämän tästä puhelinta, toiset päättävät olla vastaamatta lapsen soittoihin. Vanhemman jaksamisen kannalta voi joskus olla tarpeen, ettei

vanhempi vastaa lapsen puheluihin, etenkin jos vanhempi aavistaa, että lapsi haluaa esimerkiksi kyyditsemistä eri paikkoihin tai muuta vastaavaa.

Vanhemmat uskovat monesti auttavansa lapsiaan, vaikka todellisuudessa he mahdollistavat ongelman jatkumisen. Huolenpitoon liittyy usein pyrkimys ennakoida lapsen tarpeita ja vastata niihin jo ennen kuin lapsi on pyytänyt apua. Oman lapsen ollessa kyseessä tämä on hyvin ymmärrettävää. Lasta on vaikea jättää uhkaavaan tilanteeseen. Myös ne vanhemmat, jotka ovat nähneet parhaaksi olla maksamatta lapsen velkoja ja laskuja, tarvitsevat tukea. On tärkeää, että vanhemmat ovat tietoisia omista ratkaisuisistaan, valinnoistaan ja niiden vaikutuksista sekä siitä, miten heidän toimintansa vaikuttaa heidän omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa.

On tilanteita, joissa lapsen vanhemman, on hyväksyttävä se, ettei hän pysty pelastamaan lasta. Alla olevassa sitaatissa eräs äiti kertoo kokemuksistaan (Lue koko tarina osoitteessa <http://www.lapsijalaheistyö.fi/>).

Päihdeongelmaisen läheisen on hyväksyttävä, ettei rakkaus yksin riitä pelastamaan ketään. On määrätietoisesti opetettava antamaan anteeksi myös itselleen, ja se on pitkä tie.

Vanhemmat voivat myös valita, missä ja milloin he tukevat lapsiaan. Mikäli vanhemmat jättävät lapsen vastuulle esimerkiksi laskujen maksamisen, on tärkeää, että tätä päätöstä tuetaan. Karita kertoo kokemuksistaan, kun oma lapsi käytti päihteitä eikä itse voinut tehdä mitään.

On tuntunut kuin joutuisi seuraamaan sivusta lapsensa hidasta kuolemaa. Välillä joutuu kysymään mitä hyödyttää edes yrittää, kun mikään ei kuitenkaan muutu? Silti niin kauan kuin on elämää, on toivoa.

Lapsen päihteidenkäyttö ja siihen liittyvä käyttäytyminen ja oireilu herättävät läheisissä pettymyksen, syyllisyyden, häpeän, surun, huolen, vihan, ja väsymyksen tunteita. Uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen vie oman aikansa ja se voi tuntua raskaalta. Jokainen perheenjäsen käy läpi sisäisen toipumis- ja sopeutumisprosessinsa omaan tahtiinsa. Moni pelkää, ettei kukaan voi ymmärtää tilannetta eikä asiasta sen vuoksi puhuta ulkopuolisille. (Heiskanen, Salonen, Sassi 2011.)

Pitkäaikaisesti päihteitä käyttäneen lapsen vanhempien tilanteen tekee todella vaikeaksi se, että he ovat joutuneet kohtaamaan yhä uudestaan äärimmäisen raskaita ja järkyttäviä tilanteita. Vanhemmat joutuvat olemaan jatkuvasti varuillaan. Vaikka mieli voi olla jatkuvasti valmistautunut uusiin vaikeisiin tilanteisiin siten, ettei sokin kaltaista tilaa aina synny, ovat tilanteet joka tapauksessa raskaita aina, kun jotain erityisen paha tapahtuu lapselle tai lapsen toimesta läheiselle. Vanhempien elämä voi olla kuin vuoristorataa - jatkuvaa kriisistä toiseen siirtymistä. Koko ajan on taustalla varsinainen pitkäkestoinen päihteidenkäytön ongelma. (Holma 2011; Ketonen & Salo 2012.)

Käsitykset päihteidenkäytön vakavuudesta voivat vaihdella perheenjäsenten kesken. Erilaiset käsitykset ja erilainen tilanteeseen suhtautuminen voivat muuttaa kodin

ilmapiiriä ja vaikuttaa perheen keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Lapsen päihteidenkäyttö voi olla niin rajua, että se imaisee vanhemmat mukaansa vieden todella suuren osan vanhempien voimavaroista. Lapsen päihteidenkäyttö on usein kriisi koko perheelle. Kriisissä on kuitenkin aina myös mahdollisuus pysähtyä tilanteen äärelle.

Lapsen päihteidenkäytöllä on koko perheen tunne-elämään ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä vaikutuksia. Heimosen (2006, 43–44) mukaan vanhemmat saattavat kokea häpeän tunteita päihteitä käyttävän perheenjäsenen käytöksestä tai puheista, joskus jopa siinä määrin, että sosiaalinen kanssakäyminen ihmisten kanssa tyrehtyy pikku hiljaa. Läheisen alkoholiongelma leimaa koko perheen ja saa tuntemaan voimakasta häpeää. Sen vuoksi ongelmaa peitellään eikä asiasta mielellään puhuta edes sukulaisille. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105.) Vanhemman voi olla vaikea puhua asiasta perheen ulkopuolisille. Häpeä ja syyllisyys kalvavat mieltä. Sukulaisilta, ystäviltä tai työkavereilta voi olla vaikea saada ymmärrystä. Monesti kokemukset halutaan pitää salassa.

Tieto lapsen päihteidenkäytöstä, esimerkiksi huumeiden käytöstä, voi olla vanhemmille pysäyttävä kokemus. Asiasta puhuminen lähipiirin kanssa on helpompaa, mikäli vanhempi on käsitellyt lapsensa päihteidenkäyttöä esimerkiksi vertaisryhmissä tai muiden perheenjäsenten kanssa. Aluksi vanhempi saattaa tarkkailla lapsensa päihteidenkäyttöä ja vointia. (Holma 2011, 73.) Amerikassa on saatu hyviä tuloksia päihteitä käyttävien läheisten tukemisessa. Heitä on autettu muun muassa rakkaudella irrottautumaan päihteitä käyttävästä läheisestä. Rakkaudella irrottautuminen tarkoittaa muun muassa sitä, että vanhempi motkottamisen ja uhkailemisen sijaan suhtautuu lapseensa rakkaudellisesti. Tutkimuksen ja kokemusten mukaan nalkuttaminen tai kontrolloiminen ei auta. Tehokkaampaa ja vanhemman jaksamisen kannalta parempi vaihtoehto on sanoa lapselle jotakin ystävällistä motkottamisen sijaan. Lue lisää sivulta 14. (Meyers & Wolfe 2006.)

2.2 Vaikutukset muihin perheen jäseniin

Lapsen päihteidenkäyttö herättää usein voimakkaita reaktioita koko perheen sisällä sekä perheen lähipiirissä (Kiuru 2003, 9). Päihderiippuvuus vaikuttaa sekä päihteitä käyttävään että hänen läheistensä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin välillisesti ja välittömästi. Kun yhden perheenjäsenen päihderiippuvuudessa, elämäntavoissa, käytöksessä ja terveydentilassa tapahtuu muutoksia, ne vaikuttavat myös muiden perheenjäsenten käyttäytymiseen. (Sher 1997; Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015.)

Päihdeongelmaisen henkilön lähellä elävät läheiset voivat sairastua monin tavoin – sekä fyysisesti että henkisen kuormituksen vuoksi. Läheiselle voi aiheutua tila, josta käytetään nimitystä ”läheisriippuvuus”. Läheisriippuvuus-sana tulee englanninkielisestä sanasta co-dependency (ruotsiksi medberoende). Suoraan käännettynä sana tarkoittaa kanssariippuvuutta. Käsite on saanut alkunsa 1970-luvun lopussa Yhdysvalloissa päihteistä kuntoutuvien hoidon yhteydessä. Tuolloin havaittiin, että päihteitä käyttävien

ympärillä on aina ihmisiä, jotka ”kanssasairastuvat”. Puhuttiin alkoholismista, päihteidenkäytöstä, joka koskettaa tai sairastuttaa koko perhettä. (Hellsten 2012, 81; Beattie 1994, 45–46.) Tommy Hellsten (2012, 82) määrittelee läheisriippuvuuden sairaudeksi tai sairauden kaltaiseksi tilaksi, joka syntyy, kun ihminen elää jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä, eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä, vaan sopeutuu sen olemassaoloon. Päihteiden ongelmallinen käyttö lähipiirissä on niin voimakkaasti ja monitahoisesti elämään vaikuttava asia, että se väistämättä vaikuttaa myös läheisten vointiin ja toimintaan. Läheisriippuvuus -käsitteestä puhuttaessa tulee kuitenkin ottaa huomioon, ettei sitä ole kyetty määrittelemään tieteellisin käsittein (Itäpuisto 2005, 45). Jotkut eivät puhu enää läheisriippuvuudesta, vaan epäterveestä ihmissuhteesta. Terapiakirjallisuudessa läheisriippuvuus -käsitteen määrittelylle ei ole yhtä tiettyä linjaa.

Läheisriippuvuudessa ongelmana on omien rajojen häviäminen suhteessa muihin (Huusko 2006, 19). Läheisriippuvainen henkilö unohtaa elää omaa elämäänsä. Hän kokee olevansa vastuussa toisista ihmisistä, jopa heidän tunteistaan, ajatuksistaan, teoistaan, valinnoistaan, haluistaan, tarpeistaan, hyvinvoinnistaan tai sen puutteesta. Monesti läheisriippuvuuden piirteet kuuluvat luonnollisena osana sellaisen perheen elämään, jossa joku perheenjäsen käyttää runsaasti päihteitä. (Viljamaa 2011, 74, 76.)

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja keho voi reagoida jatkuvaan tunneperäiseen ja muuhun kuormitukseen sairastumalla (Hellsten 2012). Yleisimpiä päihderiippuvaisen läheisen sairauksia on todettu olevan verenvainetauti, sydänsairaudet, vatsahaava, mielen järkkäminen, stressi sekä masennus. Tavallisesti näiden sairauksien yhteydessä ei kerrota sitä, mitä sairastumisen taustalla on. Sairauksia ei osata liittää siihen kaaokseen, jossa päihteitä käyttävien läheiset elävät. (Korhonen 2009.)

Kriisitilanne käynnistää ihmisessä prosessin, jonka vaiheiden tiedostaminen auttaa ymmärtämään omaa ja muiden perheenjäsenten tilannetta sekä helpottaa kriisin läpikäymistä. Kriisiä voidaan kuvata neljävaiheisen mallin kautta. Kussakin vaiheessa erilaiset ajatukset, kokemukset, tunteet ja reaktiot vaihtelevat. Kriisi on aina henkilökohtainen prosessi ja jokainen käy sen läpi omalla tavallaan ja omaan tahtiinsa. Kriisien käsitteleminen on tärkeää, sillä aiemmat osittain käsitellyt tai käsittelemättömät kriisitilanteet saattavat aktivoitua ja nousta tietoisuuteen akuutin kriisin lisäksi. (Holma 2011; Heiskanen ym. 2011.)

Päihteiden käyttäjien läheisten kertoman mukaan tärkeimmät muilta saadut avun ja tuen muodot ovat puhuminen ja kuulluksi tuleminen. Myös asianmukainen tieto ja käytännöllinen apu ovat tärkeitä avun ja tuen muotoja. Apu ja tuki eivät kuitenkaan ole itsestään selviä. Vaikuttaa myös siltä, ettei sosiaali- ja terveyspalveluissa ole yhtenäistä käytäntöä kohdata ja tukea päihteiden käyttäjien läheisiä. Sosiaali- ja terveyspalveluissa työskentelevien koulutuksessa tulisi huomioida päihteidenkäyttäjien läheiset. (Syrjäntikka 2012.) Päihdeongelmaisten läheisille ei ole riittävästi toimintamalleja tai tukimuotoja, joissa heitä opetettaisiin auttamaan päihteidenkäyttäjää oivaltamaan päihdehoidoista saatavat edut. (Meyers & Wolfe 2006.)

2.3 Vanhemman kriisin ja toipumisen vaiheet

Päihteidenkäyttäjän läheinen joutuu läpikäymään pitkällisen toipumisprosessin saadakseen oman elämänsä tasapainoon riippumatta siitä, korjaantuuko päihteidenkäyttäjän tilanne vai ei. Toipumisprosessia voidaan laajasti kuvata vapauttavaksi, kokemukselliseksi, vertaistuelliseksi ja yhteistoiminnalliseksi oppimisprosessiksi. Periaatteessa läheinen käy läpi samankaltaisen toipumisen prosessin kuin päihteitä käyttävä. Vapauttavan oppimisen välineitä ovat sekä päihteitä käyttävällä että läheisillä merkityksellisen tiedon pohjalta tehdyt entisten kokemusten uudet tulkinnat, joiden pohjalta käynnistyy uusi ajattelutapa ja toiminta. Toipuminen edellyttää siis aiempien kokemusten ja suhtautumistavan analysoivaa läpikäymistä. Toipumisen ytimen läheisille muodostavat päihde- ja läheisriippuvuuteen liittyvä uusi tieto ja oivallukset. (Oinas-Kukkonen 2013.) Läheisen, tässä tapauksessa vanhemman, voi olla vaikea hahmottaa tilannetta varsinkin ilman tukea ja apua. Seuraavassa kuvataan sekä päihteidenkäyttäjän läheiselle aiheutuvaa kriisin kulkua ja siitä selviytymistä että hieman toisenlaisella kuvaamisen tavalla läheisen toipumisen vaiheita. Kriisin vaiheet ja tässä kuvatut toipumisen vaiheet menevät jonkin verran limittäin.

Lapsen päihteidenkäytön paljastuminen ja ongelman suuruus selviävät vanhemmalle yleensä vasta, kun lapsen päihteidenkäyttö on jatkunut pidemmän aikaa. Vanhemmat ovat usein sinisilmäisiä lapsensa suhteen ja haluavat uskoa lapsestaan parasta. Siksi päihteidenkäytön paljastuminen tulee vanhemmille usein yllätyksenä. Seurauksena on järkytystä ja kriisioireilua.

Kriisissä olevan ihmisen on usein vaikea tunnistaa avun tarvettaan. Hän ei itse pysty eikä jaksakaan hakea apua. Toipumisen kannalta oikeaan aikaan saadun avun ja tuen merkitys on suuri. Päihteitä käyttävien lasten vanhemmille olisi tarjottava apua ja tukea aktiivisesti. (Holma 2011, Heiskanen ym. 2011; Ketonen & Salo 2012.)

Kun lapsi käyttää päihteitä enenevässä määrin, ollaan ajan myötä tilanteessa, jossa lapsen päihteidenkäyttö herättää vanhemmassa reaktioita. Holma (2011) puhuu läheisen (tässä oppaassa vanhemman) suhdeuraprosessista. Alla oleva kuvio 1. kuvaa suhdeuraprosessia.



KUVIO 1. Vanhemman suhdeuraprosessin keskeiset taitekohdat Holmaa (2011) mukailten.

2.3.1 Vanhemman kriisin vaiheet

Kriisin aiheuttaa tilanne, johon ei ole voinut varautua eikä valmistautua etukäteen. Äkillisiä kriisejä ovat esimerkiksi erilaiset onnettomuudet, kuolemantapaukset, väkivallan kohteeksi joutuminen ja itsemurha. Ne ovat tilanteita, joihin joudutaan sopeutumaan ja joiden tapahtumiseen ei omalla päätöksenteolla pysty vaikuttamaan. Tapahtumien aiheuttamat muutokset aikaisempaan elämään verrattuna voivat olla suuria. Vaikka kriisiprosessi käynnistyy nopeasti, se saattaa jatkua pitkään. (Heiskanen ym. 2011.)

Lapsen päihteidenkäytön ilmeneminen ei välttämättä aina ole vanhemmalle äkillinen kriisi, jos viitteitä asiasta on ollut näkyvillä ennen asian todentumista. Toisaalta pitkään jatkunut lapsen päihteidenkäyttö aiheuttaa pitkittyneen kriisin, joka voi sisältää uusia ja uusia kriisinomaisia tilanteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lapsen joutuminen väkivallan tai muun rikoksen uhriksi, lapsen itsensä tekemä väkivalta tai rikokset tai lapsen joutuminen hengenvaaraan käyttämänsä päihteen yliannostuksen vuoksi. Lapsi voi saada fyysisen vamman joko päihtymyksen tai onnettomuuksiin joutumisen seurauksena. Vanhemmat voivat havahtua myös omaisuuden katoamiseen tai lapsi saattaa tavalla tai toisella kiristää psyykkisesti tai fyysisesti vanhemmiltaan rahaa. (Heiskanen ym. 2011, Holma 2011.)

Sokkivaihe

Lapsen päihteidenkäytön tullessa vanhemmalle järkytyksenä, tilannetta voi luonnehtia kriisiksi, jolloin laukeaa ensimmäiseksi sokkireaktio. Se on automaattinen reaktio, johon ei voi tahdolla vaikuttaa. Sokille on ominaista, että se, mitä kuullaan tai koetaan, ei tunnu todelliselta. "Ei voi olla totta" ovat ensimmäiset sanat tai ajatukset tässä tilanteessa. Sokin tarkoituksena on suojella mieltä sellaiselta tiedolta tai kokemukselta, jota mieli ei kestä.

Sokkivaiheelle on tyypillistä todellisuuden torjuminen ja vaikeus hahmottaa kokonaistilannetta. Tyypillisiä reaktioita sokkivaiheessa ovat järkytys, ylireagointi tai lamaan tuminen. Suuri osa ihmisistä pystyy toimimaan tarkoituksenmukaisella tavalla, mutta osa lamaan tuu tai ylireagoi (20–30% ihmisistä). Monesti ihminen ei tunne tunteita, vaan toimii konemaisesti.

Myös keho voi reagoida sokkiin monella tavalla. Taustalla on autonomisen hermoston toiminta, kiihtymystila. Erilaisia oireita ovat vatsakipu, päänsärky, sydämen tykytys, tiheä hengitysrytmi, pahoinvointi ja käsien tai koko ruumiin vapina. Vähitellen vapina kääntyy sisäänpäin. Puhutaan sisäisestä vapinasta, inhottavasta olotilasta, joka menee ohi muutamassa päivässä. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli-Pirilä 2009; Heiskanen ym. 2011; Omaisen opas.)

Sokkivaiheen kesto vaihtelee hyvin lyhyestä ajasta muutamaan päivään riippuen siitä kuinka suuri järkytys on kyseessä. Vanhemman olisi hyvä saada hahmotettua lapsen tilanne: mistä on kysymys, mitä on tapahtunut ja muutakin asiaan liittyvää tarpeellista tietoa. Tiedon saaminen helpottaa tilanteen käsittelyä. Olisi hyvä, jos vanhemman ei tarvitsisi olla ja toimia yksin. Parasta tukea on aktiivinen kuuntelu, läsnäolo ja

käytettävissä oleminen. Myös arjen toiminnoissa muilta saatu käytännöllinen apu on usein tarpeellista varsinkin, jos vanhemmalla on muita lapsia huollettavanaan ja tai muita haasteita elämässä samaan aikaan. (Holma 2011; Heiskanen ym. 2011; Omaisen opas.)

Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa tavoitteena on tulla tietoiseksi siitä, mitä on tapahtunut ja mitä tapahtunut merkitsee omalle elämälle. Reaktiovaiheelle ovat ominaisia voimakkaat ajatukset ja tunteet sekä tunteiden myllerrys. Kun ihminen alkaa tajuta tapahtuneen, hän alkaa taistella tietoisuutta ja tapahtunutta vastaan. Tapahtunutta on mahdoton ottaa vastaan ja siihen on miltei mahdotonta tyytyä.

Tunteet tulevat esille yleensä vasta ajatusten jälkeen. Tyypillisiä tunteita reaktiovaiheelle ovat ahdistuneisuus, avuttomuudentunne, pelko, häpeä, syyllisyys, viha ja epätoivo sekä suru. Lapsen päihteidenkäytön syyt saattavat mietityttää. Vanhempi saattaa hakea syytä itsestään ja omasta vanhemmuudestaan. Itseltä saatetaan kysyä, olisinko voinut tehdä jotakin toisin. Myös syyllisten etsiminen itsen ulkopuolelta on tyypillistä. Vanhemmat voivat tuntea vihantunteita lasta, itseä, puolisoa ja lapsen kaveripiiriä kohtaan.

Vanhempi voi tuntea häpeää siitä, mitä muut ajattelevat hänestä vanhempana tai hänen lapsestaan. Häpeän tunteeseen liittyy epäonnistumisen tunne: "En ole ollut riittävän hyvä vanhempana, koska lapsellani on päihdeongelma". Muiden perheiden ajatellusta paremmasta tilanteesta voi herätä kateellisuutta.

Mielessä liikkuviin tunteisiin ja ajatuksiin liittyy usein myös ruumiillisia tuntemuksia. Tyypillisiä ruumiillisia reaktioita reaktiovaiheessa ovat painon tunne tai puristus rinnassa. Puristuksia voi olla myös vatsan tai pään alueella. Tyypillistä on myös painostava väsymys, pohjaton uupumus, joka ei mene lepäämällä ohi. Kävelykin saattaa muuttua laahustavaksi ja kaikki liikkeet hitaiksi. Ruokahaluttomuus, liika syöminen, kuvotus ja nielemisvaikeudet ovat myös yleisiä piirteitä. Joitakin huimaa, toisilla on päänsärkyä ja vatsavaivoja. Nukkuminenkin voi olla vaikeaa; unta ei saa tai se on katkonaista. Unettomuus antaa ajattelulle lisäaikaa. Reaktiovaihe voi kestää kuukausia. Sen aikana on tärkeää puhua tapahtuneesta ja käydä sitä läpi uudestaan ja uudestaan. Mikäli lapsen tilanne jatkuu kriittisenä, tämä vaihe voi kestää pitempään. Erityisesti reaktiovaihe voi pitkittyä silloin, kun vanhemmalla ei ole saatavilla tukea tai apua. Lähiomaisten, ystävien ja sukulaisten rooli on tärkeää vanhemman tukemisessa.

Työstämis- ja käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa ihminen kääntyy enemmän sisäänpäin ja käy tapahtunutta ja sen vaikutuksia ja merkityksiä läpi itsekseen. Vähitellen ajatuksiin alkaa tulla ajoittain tilaa myös muille asioille. Asiaan aletaan saada etäisyyttä. Mieli ei enää kiellä tapahtunutta eivätkä tunteet ole niin hallitsevia, vaan niitä pystyy jo omalla tahdolla säätämään. Tunteille on kuitenkin tarpeen antaa edelleen tilaa ja niistä on hyvä puhua.

Monilla ihmisillä on käsittelyvaiheessa vaikeita muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Tyypillistä on, ettei aikuinen ihminen jaksa keskittyä niin, että pystyisi lukemaan sivun tekstiä keskittymisen hajoamatta. Seurauksena on toiminnan lyhytjänteisyyden lisäksi monia muita vaikeuksia. Tarkkuutta vaativat työtehtävät tuntuvat vaikeilta, työtahti hidastuu ja tehtävistä selviytyminen voi tuntua ylivoimaiselta. Toinen hankala piirre on voimakas ärsyyntyminen. Voimia kuluu enemmän kuin tulee tilalle. Kyky olla joustava voi hävitä kokonaan. Pinna palaa herkemmin ja raivonpuuskia voi tulla sekä perheenjäseniä että muita kohtaan. Tästä rasituksesta johtuen muista ihmisistä saatetaan haluta eristäytyä.

Vähitellen tilanteeseen sopeudutaan, tai ainakin välillä koetaan, että ahdistavat tunteet alkavat helpottaa. Vanhempi saattaa käydä läpi omaa surutyötään. Hän ryhtyy aktiivisesti ennakoimaan niitä muutoksia, joita tilanne aiheuttaa perheelle. Yksinhuoltajan olo saattaa tuntua epätoivoiselta, jos hänellä ei ole läheistä, jonka kanssa asiaa voisi jakaa. Tulevaisuuteen suuntautumista auttaa, jos vanhempi voi nähdä tulevaisuuden edes jossain määrin ennustettavana, toiveikkaana ja sellaisena, että hän voi itsekin siihen jossain määrin vaikuttaa. Jos näin ei ole, asioita on vaikea hahmottaa kovin pitkälle. Joskus aikajänne on vain yksi päivä. Mitä pidemmäksi aikajänne muodostuu, sitä pidemmälle voi ajatella toipumisenkin edenneen.

Uudelleen suuntautumisen vaihe

Kriisiprosessiin liittyy vielä uudelleen suuntautumisen vaihe, jolloin ihminen kääntää katseensa menneisyydestä tulevaan ja alkaa suuntautua uudella tavalla elämäänsä. Tässä vaiheessa lapsen päihteidenkäytöstä tulee osa elämän todellisuutta, tosiasia, jonka kanssa vanhempi voi jatkaa elämäänsä, olipa lapsen tilanne parempi, ennallaan tai huonontunut. Vaikka lapsen päihteidenkäyttö jatkuisi edelleen, vanhemman suhtautuminen asiaan voi muuttua. Vanhempi alkaa suuntautua enemmän omaan elämäänsä ja löytää uusia voimavaroja ja selviytymisen keinoja. Lapsikin on voinut edetä samaan aikaan omassa prosessissaan haluten ja saaden apua.

Uudelleen suuntautumisen vaiheeseen saattaa liittyä myös anteeksiantaminen, irrottautuminen lapsesta ja tilanteen hyväksyminen. Vaikka lapsen päihteidenkäyttöä ei voi hyväksyä, oman elämän tasapainoon saaminen on kuitenkin tärkeää. Jos välit lapseen ovat säilyneet hyvänä, uudelleen suuntautuminen voi olla helpompaa. Toisaalta läheisessä suhteessa lapsen vaikeudet saattavat tulla liiankin lähelle. Irrottautuminen lapsen elämästä on haasteellista, mutta omasta hyvinvoinnista vastuun ottaminen parantaa elämänlaatua huomattavasti. (Saari ym. 2009; Holma 2011; Heiskanen ym. 2011; Kivinen, Hägglund, Söderholm & Kujala 2012.)

2.3.2 Läheisen toipumisen vaiheet

Seuraavassa sovelletaan läheisriippuvuudesta toipumisen vaiheiden kuvausta päihteitä käyttävän lapsen vanhemman toipumisprosessiin. Päihteidenkäyttäjän läheisen tilannetta kuvaa usein hyvin läheisriippuvuuden kaltainen tila, kuten edellä on jo mainittu. Aina ei välttämättä ole kysymys varsinaisesta riippuvuudesta. Läheisellä, tässä tapauksessa vanhemmalla, on oltava tahtoa lähteä toipumisen tielle. Päätös muutoksesta ei vielä

johda mihinkään. Muutoksen hyväksi joutuu tekemään työtä. Tähän vanhempi tarvitsee usein apua. (Meyers & Wolfe 2006.)

Toipumisvaiheisiin yhdistyy tunteiden käsittely, identiteetin selkiytyminen ja avoimuus. Tunteiden käsittelyssä vanhempi kykenee ilmaisemaan kulloinkin vallitsevia tunnetilojaan avoimesti. Identiteetin selkiytymisessä hän ymmärtää, etteivät kaikki asiat ole hänestä riippuvaisia ja, että on asioita, joihin ei aina voi vaikuttaa, vaikka haluaisikin. Avoimuus ja tasapaino näkyvät muun muassa siten, että vaikeasta asiasta voidaan keskustella rohkeasti, välittämättä siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat.

Päihteitä käyttävän lapsen vanhemman (jatkossa käytetään vain sanaa "vanhempi") toipumisen prosessi voidaan jaotella harkinta-, valmistautumis-, toipumis- ja ylläpitovaiheisiin. Nämä vaiheet sisältyvät myös kriisiprosessin vaiheisiin, lähinnä työstämis- ja käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaiheisiin. Alussa tilanne on vanhemmalle useimmiten järkytys, josta seuraa sokki. Sen jälkeen tunteet ja reaktiot alkavat nousta esille (reaktiovaihe). Kun tilannetta on päässyt hieman työstämään alkujärkytyksen ja tunteiden myllerryksen jälkeen, tulee tilaa pohtia, miten tilanteesta voi selviytyä. Tuolloin vanhempi ja hänen ympärillään olevat ihmiset voivat tunnistaa läheisessä esiharkinta-, harkinta-, valmistautumis-, toipumis- ja ylläpitovaiheiden ilmenemistä. (Heiskanen ym. 2011; Holma 2011.)

Toipuminen alkaa esiharkintavaiheesta, jolloin ulkopuoliset tunnistavat ongelman vaikka vanhempi ei välttämättä itse sitä näe. Tosin lapsen ollessa kyseessä vanhemmat pyrkivät salaamaan ongelman pitkään. Harkintavaiheessa vanhempi huomaa itsekin muutoksen tarpeen omalla kohdallaan, mutta ei ole vielä valmis muutokseen. Valmistautumisvaiheessa vanhempi tunnistaa ongelman ja vastuullisuus itsestä ja omasta toipumisesta herää, mutta hän ei vielä tiedä, mitä asialle olisi tehtävä. Toipumisvaiheessa vanhempi on jo laatinut tavoitteensa ja alkaa kokeilla uusia käyttäytymismalleja. Toipumisessa kaikkein vaikeinta on muutosta koskevan päätöksen tekeminen. Toipumisessa vastuun ottaminen itsestä, omista tunteista ja omasta hyvinvoinnista on sisäistynyt. Ajan mittaan vanhempi etenee ylläpitovaiheeseen, jossa uudet toimintamallit tulevat tavaksi. Hän kuitenkin tiedostaa, että uusissa, arvaamattomissa tilanteissa on vaarana palata vanhoihin käyttäytymismalleihin. Ylläpitovaiheessa korostuu anteeksi antaminen, irrottautuminen ja asioiden hyväksyminen. (Saari ym. 2009; Holma 2011; Ketonen & Salo 2012; Kivinen ym. 2012.)

Meyersin ja Wolfen (2006) teoksessa kerrotaan äidistä, jonka 18-vuotias poika käytti huumeita. Äiti oli pyytänyt poikaansa lähtemään hoitoon, mutta tämä kieltäytyi joka kerta. Pojan mielestä ainoa ongelma oli äidin nalkutus. Äiti sai tukea ja ohjausta irrottautua *lapsestaan rakkaudella*. Äiti lopetti pyytelemästä ja uhkailemasta ja muutti omaa suhtautumistaan poikaansa niin, että heidän välilleen syntyi mahdollisimman vähän riitaa. Äiti oppi myös palkitsemaan poikaansa myönteisyydellä, kun tämä käyttäytyi äidin toivomalla tavalla eli ei ollut päihtyneenä. Äidin terveys kohentui ja hän ryhtyi taas harrastamaan mukavia asioita, joista hän oli luopunut, kun pojasta huolehtiminen oli vienyt hänen kaiken aikansa. Äidin huippuhetki oli se, kun hänen poikansa suostui hakemaan apua. Kun tutkijat kysyivät pojalta, miksi hän oli tällä kertaa päättänyt tulla hoitoon, hän vastasi: "No minusta tuntui, että olen sen velkaa äidilleni. Hän on kohdellut

minua niin hyvin, joten päätin kokeilla tätä”. Näin onnellisesti ei kaikissa tapauksissa valitettavasti aina käy.

2.4 Vertaistuen merkitys toipumisessa

Vertaistuki perustuu ajatukseen, että jokainen on oman kokemuksensa ja omien tunteidensa asiantuntija. Kukaan ei voi kyseenalaistaa toisen omaa kokemusta. Vertaistuen järjestäjien ja ryhmän ohjaajien tehtävänä on luoda vertaistuelle puitteet ja mahdollisuudet. Monet ovat kokeneet vertaistuen erittäin tärkeänä ja merkityksellisenä itselleen ja toipumiselleen. Vain samaa kokeneet voivat ymmärtää, miltä toisesta tuntuu. Jokainen voi olla vertaisryhmässä oma itsensä. Yhteisten kokemusten jakaminen, toinen toisensa tukeminen, kannustaminen ja motivointi ovat vertaistuen kantavia piirteitä. Ihmiset voivat kokea vertaisryhmässä, etteivät ole ainoita ajatuksineen ja tunteineen. (Kujala & Hiltunen 2007; Kivinen ym. 2012)

Vertaistukiryhmässä ihminen voi tuntea itsensä tasavertaiseksi ja hyväksytyksi, eikä hän koe olevansa yksin ongelmansa kanssa. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 16.) Harva tietää, minkälaista elämä alkoholiongelmaisen rinnalla todellisuudessa on. Ne, joilla on siitä kokemuksia, kaipaavat kaltaistensa kertomuksia, joihin voivat heijastaa omaansa ja joiden avulla saada tukea omaan elämäänsä. (Heimonen 2006, 39.) Toisten kokemukset saattavat auttaa löytämään uusia mahdollisuuksia. Läheisriippuvainen voi oppia paremmin huomioimaan tilanteet, joissa hän mukautuu toimimattomiin käyttäytymismalleihin. (Huusko 2006, 142.)

Hyvin toimivan vertaistuen järjestäminen ja toteuttaminen edellyttää hyvää toiminnan suunnittelua, etukäteiskontakteja ja etukäteistietoja osallistujista, ryhmäprosessin ilmiöiden tuntemista, osaavia ryhmänohjaajia, miellyttävää ja rauhallista ympäristöä ja riittävää osallistujien tilanteiden samankaltaisuutta. On havaittu, että vertaistuen tulisi tapahtua asiantuntijoiden valvonnassa ja ohjauksessa. (Warpenius, Holmila & Tigerstedt 2013) Vanhemmuudenkaariryhmä on ammatillisesti suunniteltu ja ohjattu prosessi. Tärkeintä on, että ryhmäläiset löytävät innostavan tavan toimia yhdessä ja että kaikki tuntevat itsensä ryhmän jäseneksi ja kokevat saavansa apua omaan elämäntilanteeseen.

2.5 Näkökulmia vanhemmuuden vahvistamiseen

Seuraavassa tarkastellaan vanhemman ja lapsen suhdetta ja sen korjaamista kiintymyssuhteen ja vuorovaikutuksen kannalta. Ei ole liian myöhäistä tehdä muutoksia, vaikka lapsi olisi jo aikuinen. Erityisesti tilanteissa, joissa suhde on joutunut koetukselle ja siinä on paljon ristiriitoja tai suhde on jopa katkennut siten, ettei vanhempi ole puheväleissä lapsensa kanssa, kaivataan keinoja suhteen parantamiseen. Muutoksen tekemisen voi aloittaa vain itsestään ja toivoa oman toiminnan muuttumisen ajan myötä vaikuttavan myös toiseen osapuoleen. Lue aiheesta lisää liitteestä 1 ”Läheisten kuusi selviytymis- ja muutoskeinoa”.

2.5.1 Omien vanhemmuuskokemusten työstäminen

Vanhemmuudessa on kysymys suhteesta ja vuorovaikutuksesta lapsen ja vanhemman välillä. Vuorovaikutuksen tapaamme vaikuttaa hyvin paljon se, millaista vuorovaikutusta itse olemme lapsena ja nuorena saaneet. Sen vuoksi on hyvä tiedostaa näitä asioita itsessään ja puolisoissaan. Vain tiedostamalla voi halutessaan muuttaa omia toimintatapojaan vastaamaan paremmin sitä, minkä kokee hyväksi.

Vuorovaikutuksen perustana on lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteen muodostuminen alkaa jo ennen lapsen syntymää ja sen perusta luodaan varhaisten ikävuosien aikana. Tärkeää on tunnistaa oma kiintymyshistoriansa. Daniel A. Hughes (2011, 19–29) kuvaa teoksessaan *Kiintymyseskeinen vanhemmuus* erilaisia kiintymyssuhdemalleja. Noin kahdella kolmasosalla ihmisistä on taustallaan turvallinen kiintymyssuhde ja yhdellä kolmasosalla turvaton kiintymyssuhde, jossa on aste-eroja aina täydelliseen turvattuuteen saakka. Turvallisuus ja erityisesti turvallisuus lähisuhteissa on lapsen hyvän kasvun ja kehityksen kannalta tärkein tekijä.

Hughes (2011, 73–83) valottaa, miten vanhempi voi kehittää omaa kykyään toimia turvallisen kiintymyssuhteen muodostamiseksi lapsensa kanssa. Aikuisuuden turvallinen kiintymys tunnetaan autonomisena kiintymyksenä. Se tarkoittaa sitä, että turvallinen kiintymys voidaan saavuttaa, vaikka omassa lapsuudessa ei olisikaan sellaista ollut. Vanhempi voi selvittää oman kiintymyshistoriansa ja tulla sitä kautta tietoisiksi omasta toiminnastaan ja voi muuttaa sitä. Tiedostamisen avulla vanhempi voi säädellä omaa tunnetilaansa ja reagoida lapseensa lapsen tarpeiden mukaisesti. Seuraavien kysymysten pohtiminen voi toimia tukena oman vanhemmuuden pohtimisessa olipa lapsi minkä ikäinen tahansa. Kysymyksiä voi käyttää Vanhemmuudenkaariryhmässä joko taustamateriaalina kotona mietittäviksi ja/tai käsitellä pelkästään ryhmäistunnossa siinä määrin kuin tuntuu hyödylliseltä.

Kysymyksiä vanhempien itsepohdiskeluun (Hughes 2011, 79–80):

1. Millaista oli kasvaa omassa perheessäsi? Keitä siihen kuului?
2. Miten tulit toimeen vanhempiesi kanssa varhaislapsuudessaasi? Miten suhteenne kehittyi nuoruudestasi tähän päivään?
3. Miten suhteesi äitiisi ja isääsi erosivat ja miten ne muistuttivat toisiaan? Onko asioita, joissa yrität olla samanlainen tai erilainen kuin he?
4. Tuntuiko sinusta koskaan siltä, että vanhempasi olivat hylänneet sinut tai uhkasivat sinua? Oliko sinulla lapsuudessaasi tai myöhemmin muita kokemuksia, jotka tuntuivat elämässäsi musertavilta tai traumaattisilta? Tuntuvatko jotkut näistä kokemuksista edelleen hyvin eläviltä? Vaikuttavatko ne edelleen sinun elämääsi?
5. Miten vanhempasi kurittivat sinua lapsena? Miten se vaikutti lapsuutesi ja miten arvelet sen nyt vaikuttavan omaan rooliisi vanhempana?
6. Muistatko milloin jouduit ensimmäisiä kertoja eroon vanhemmistasi? Miltä se tuntui? Jouduitko koskaan olemaan pitkiä aikoja erossa vanhemmistasi?

7. Kun olit lapsi, kuoliko joku sinulle läheinen ihminen, tai onko myöhemmin joku sinulle läheinen kuollut? Miltä se sinusta silloin tuntui ja miten tuo menetys vaikuttaa sinuun tällä hetkellä?
8. Miten vanhempasi kommunikoivat silloin, kun olit hyvin iloinen ja innostunut? Tulivatko he mukaan sinun innostukseesi? Entä kun olit ahdistunut tai onneton lapsena, mitä silloin tapahtui? Reagoivatko äitisi ja isäsi eritavoin tällaisissa emotionaalisissa tilanteissa? Miten?
9. Hoitiko sinua lapsuudessasi vanhempiesi lisäksi joku muu? Millainen suhde sinulla oli tuohon hoitajaan? Mitä noille muille hoitajille tapahtui? Miltä sinusta tuntuu, kun annat jonkun muun hoitaa omaa lastasi?
10. Jos sinulla oli joskus vaikeaa lapsuudessasi, oliko sinulla myönteisiä ihmissuhteita kodin piirissä tai ulkopuolella, ihmisiä joihin saatoit luottaa vaikealla hetkellä? Miten uskot noiden yhteyksien hyödyttäneen sinua silloin ja miten ne voisivat olla sinulle avuksi nyt?
11. Miten lapsuuden kokemuksesi ovat vaikuttaneet muihin ihmissuhteisiin aikuisena? Oletko huomannut, että yrität välttää käyttäytymistä jollakin tietyllä tavalla sen vuoksi, mitä sinulle tapahtui? Onko sinulla käyttäytymismalleja, joita haluaisit muuttaa, mutta joita on vaikea muuttaa?
12. Miten lapsuutesi on mielestäsi vaikuttanut sinun elämääsi aikuisena, kuten siihen, mitä ajattelet itsestäsi ja millainen suhde sinulla on lapsiisi? Mitä haluaisit muuttaa siinä, miten ymmärrät itseäsi ja millainen suhde sinulla on toisiin ihmisiin?

Kun vanhempi pystyy pohtimaan omaa lapsuuttaan, hän yleensä reagoi omiin lapsiinsa joustavammin ja tiedostavammin. Hän huomaa, ettei enää yhtä herkästi reagoi samalla tavalla kuin hänen omat vanhempansa reagoivat (tai eivät reagoineet) häneen. Hän voi helpommin hyväksyä ja tiedostaa lapsensa erillisen sisäisen maailman ja hyväksyä sen eroamisen omastaan.

2.5.2 Kannustavan vuorovaikutuksen mahdollisuudet

Kannustavan vuorovaikutuksen ohjelma eli International Child Development Programme (IDCP, ruotsiksi Programmet Väglande samspel) on norjalaisten professorien Karsten Hundeiden ja Henning Ryen vuonna 1985 kehittämä ohjelma. Ohjelma on käytössä 41 maassa. Ohjelman taustalla ovat nykyaikaiset kehityspsykologian sekä vuorovaikutuksen ja oppimisen teoriat. Ohjelma perustuu humanistiseen arvopohjaan, on UNICEF:in ja WHO:n hyväksymä sekä toteuttaa YK:n lapsen oikeuksien sopimusta käytännössä.

Kannustava vuorovaikutus -orientaation tavoitteena on vaikuttaa vanhemman/aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen laatuun ja parantaa sitä. Orientaatiossa kuvataan vuorovaikutusta kolmen päädialogin avulla. Dialogit on kuvattu alla olevassa kuviossa 2.

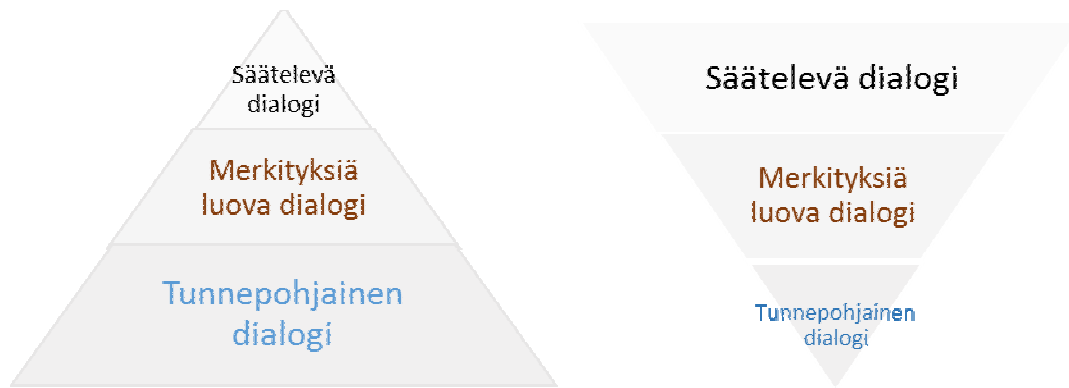


KUVIO 2. Kannustava vuorovaikutus. Kolme dialogia.

Tunnepohjainen dialogi luo perustan paitsi vanhemman ja lapsen väliselle läheiselle vuorovaikutukselle myös koko lapsen suotuisalle kasvulle ja kehitykselle. Merkityksiä luova dialogi liittyy lapsen kielelliseen kehitykseen, oppimiseen ja kaikenlaiseen elämänpiirin laajentamiseen kussakin ikävaiheessa sen vaatimalla tasolla. Säätävä dialogi puolestaan liittyy lapsen elinympäristön säätelyyn ja lapsen toiminnan ohjaamiseen ja säätelyyn tarkoituksenmukaisella tavalla eri tilanteissa.

Suomalaisessa kasvatuserinteessä on menneinä aikoina korostunut paljolti juuri rajojen asettaminen. Lapsille on annettu selkeitä ohjeita ja käskyjä, miten missäkin asiassa ja tilanteessa kuuluu toimia. Vähemmän on kerrottu ja selitetty, mitä tapahtuu ja miksi tai miksi pitää toimia kuten neuvotaan. Tunneviestintä on ollut pienemmässä roolissa. Perheiden sisällä ei ole ollut tapana osoittaa sanallisesti tai muutenkaan välittämistä ja rakkautta. Nykyisin tämä asia on muuttumassa. Lapselle on elintärkeää, että hän voi kokea, että häntä rakastetaan juuri omana itsenään ja että hän on turvassa. Tämän vuoksi juuri tunnepohjaisen vuorovaikutuksen olisi oltava suurimmassa roolissa vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa ja säätelyn (rajojen asettamisen käskyjen, kieltojen ja rangaistusten muodossa) pienimmässä osassa.

Vanhempien on hyvä pysähtyä miettimään omaa vuorovaikutustaan lapsensa kanssa. Miten eri dialogit siinä painottuvat? Onko jotain osa-aluetta kehitettävä ja jotain vähennettävä tai sen laatua muutettava? Miten nämä asiat ovat olleet omassa lapsuudessa? Mitä haluaa siitä säilyttää ja mitä muuttaa? Seuraavan kuvion (kuvio 3.) avulla vanhempi voi hahmottaa omaa tilannettaan. Kuvauksia dialogeista voi käyttää ryhmissä apuna vanhemmuutta pohdittaessa.



KUVIO 3. Miten päin sinun vuorovaikutuspyramidisi on?

Vanhempi voi parantaa suhdetta lapseensa pohtimalla käytännössä, miten edellä mainitut kolme dialogia ilmenevät arjessa käytännössä ja miten kutakin osa-aluetta voisi parantaa. Kun vanhempi suhtautuu lapsensa kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin kunnioittavasti ja vakavasti, se luo perustaa merkityksellisille ja myönteisille kokemuksille vuorovaikutuksesta. Tunnepohjainen suhtautuminen jättää muistijäljen, joka tuntuu merkitykselliseltä. Välinpitämätön suhtautuminen lapsen kokemuksiin ja keskustelun puute vaikuttavat juuri päinvastaisella tavalla.

Seuraavassa on kysymyksiä, joita pohtimalla voi löytää entistä parempia tapoja olla vuorovaikutuksessa oman lapsen kanssa tunnetasolla, joka on avain kaikkeen muuhun vuorovaikutukseen. (vrt. Meyers & Wolfe 2006.)

1. Osoita, että pidät lapsestasi.

Mieti keinoja, joilla voit osoittaa nuorelle/aikuiselle lapsellesi, että välität hänestä. Ajattele asiaa hänen kannaltaan. Mikä saa hänet tuntemaan, että välität? Kokeile toteuttaa jotain tapaa osoittaa välittämistä toistuvasti. Miten välittämisen osoittaminen vaikutti? Mikä toimi? Mikä ei toiminut?

2. Seuraa lapsesi aloitteita.

Ole kiinnostunut nuoren /aikuisen lapsesi kiinnostuksen kohteista. Mistä asioista hän on kiinnostunut? Mistä hän pitää? Jos et tiedä, niin yritä ottaa selvää. Kokeile lähiaikoina käytännössä. Miten kiinnostuksesi vaikutti? Ilmaise kiinnostuksesi aidosti ja ilman, että pyrit ohjailemaan tai vaikuttamaan häneen jotenkin.

3. Pidä yllä läheistä vuoropuhelua.

Kuinka paljon puhut, olet katsekontaktissa ja jaat myönteisiä tunteita nuoren/aikuisen lapsesi kanssa? Kuinka paljon yrität jutella – ja myös saat – myönteisen kontaktin hänen kanssaan? Minkälaisissa tilanteissa tämä tapahtuu? Mistä tällöin yleensä juttelette? Onko jokin, mikä estää myönteisen kontaktin saamisen? Mikä ja millaisissa tilanteissa toimi, mikä ei toiminut?

4. Kannusta ja anna tunnustusta.

Kuinka paljon kannustat ja vahvistat nuoren/aikuisen lapsesi ponnistuksia ja yrityksiä? Pienetkin asiat kannattaa huomioida. Milloin viimeksi annoit hänelle tunnustusta? Missä asioissa ajattelet hänen tarvitsevan erityisesti vahvistusta? Kuinka hän reagoi saadessaan myönteistä palautetta? Anna hänelle kannustusta ja vahvista hänen ponnistuksiaan ja yrityksiään. Näe hyvä hänessä ja vahvista sitä.

Seuraavassa on esimerkkejä keinoista, joilla voi tukea lasta ja parantaa vuorovaikutusta lapsen kanssa merkityksiä luovan dialogin eri osa-alueilla.

1. Auta lasta keskittymään yhteiseen kiinnostuksen kohteeseen.

Pyri löytämään yhteisiä kiinnostuksen kohteita ja tekemistä. Yhteiset kiinnostuksen kohteet lähentävät ja tarjoavat mahdollisuuksia olla yhdessä. Miten saat nuoren/aikuisen lapsesi uteliaaksi ja kiinnostuneeksi jotain asiaa kohtaan? Mistä hän itse on kiinnostunut? Yritä kiinnostua hänen kiinnostuksen kohteestaan. Vaikka asia ei sinua kiinnostaisikaan, osoita kuitenkin kiinnostustasi kyselemällä ja kuuntelemalla aidosti. Mikä saa teidät kuuntelemaan toisianne? Minkä tekemisen äärellä viihdytte yhdessä?

2. Luo merkityksiä lapsen kokemuksille.

Kerro nuorelle /aikuiselle lapsellesi asioista ja mitä tapahtuu tässä ja nyt ja miksi. Tue häntä hahmottamaan elämän eri osa-alueita ja tapahtumia sekä niiden merkityksiä. Auta häntä ymmärtämään, miten esimerkiksi hänen päihteidenkäyttönsä vaikuttaa sekä häneen itsensä elämään että omaan elämääsi. Avaa hänelle omia kokemuksiasi ja tunteitasi mahdollisuuksiesi mukaan, mutta tee se ottaen huomioon, mitä lapsesi pystyy vastaanottamaan. Toimi lastasi kunnioittaen.

3. Laajenna, selitä ja rikastuta

Nuori ja aikuinenkin tarvitsevat tietoa, apua ja tukea ymmärtääkseen, mitä ja miksi jotain tapahtuu. Kun kerrot esimerkiksi siitä, miten aiot toimia lapsesi päihteidenkäytön seurauksena ja mitä muutoksia tulet tekemään ja miksi, se luo selkeyttä sekä lisää turvallisuutta ja keskinäistä luottamusta.

Säätelvä dialogi liittyy erityisesti lapsen toiminnan ohjaukseen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Kyseessä on myös sen määrittäminen, mitä saa tehdä ja mitä ei. Missä kulkevat rajat hyväksyttävän ja ei-hyväksyttävän toiminnan välillä?

Nämä asiat voivat nousta hyvinkin suureen rooliin tilanteessa, jossa lapsi käyttää päihteitä. Vuorovaikutus on vaarassa juuttua negatiiviseen kierteeseen, jossa osapuolet ikäänkuin ovat omissa bunkkereissaan ja kokevat vain tarvetta puolustautua. Usein puolustautuminen muuttuu lähinnä hyökkäykseksi tai ainakin toinen osapuoli kokee sen

sellaisena. Parempi tapa toimia tilannetta säätelevästi on koettaa palauttaa ja säilyttää myönteinen asenne. Tällöin voi miettiä:

Mitkä asiat sujuvat hyvin? Miten toimit silloin, kun onnistuit asettamaan rajoja toimivalla tavalla? Mitkä asiat nuoren/aikuisen lapsesi kanssa sujuvat hyvin? Onko jotain, mistä voit antaa kiitosta? Mistä asioista hän pystyy huolehtimaan? Mitkä ovat otollisimmat ajankohdat ja tilanteet pohtia asioita ja jutella yhdessä hänen kanssaan? Miten olet toiminut silloin, kun olet voinut selvittää nuoresi/aikuisen lapsesi kanssa hänen ”mokiaan” tai vaikeita tilanteita niin, että se ei ole huonontanut suhdettanne?

2.5.3 Uudelleen määrittely auttaa näkemään uusin silmin

Vuorovaikutukseen lapsen ja vanhemman välillä vaikuttaa hyvin paljon vanhemman käsitys lapsesta. Näkeekö vanhempi lapsen vahvuudet ja mahdollisuudet kehittyä, pitääkö hän lapsesta ja tuntee kohtaan hän empatiaa? Sama pätee myös kaikkiin muihin ihmissuhteisiin. Mitä toisesta ajattelemme, vaikuttaa siihen, miten kohtaamme toisen ihmisen.

Vanhempien on tärkeää kehittää kykyään kohdata lapsi häntä kunnioittaen ja pyrkiä olemaan herkkä kuulemaan ja vastaanottamaan lapsen ajatukset, tunteet ja aiheet. Vuorovaikutusta auttaa, kun vanhempi pystyy näkemään lapsen hyviä ominaisuuksia ja vahvuuksia puutteiden sijaan sekä keskittymään juuri tässä ja nyt tilanteeseen. Vanhemman olisi hyvä nähdä itsensäkin myönteisten lasien läpi eli tunnistaa, mitä hyvää itsessä on vanhempana.

Vanhemman voi olla vaikea säilyttää myönteistä näkemystä ja yhteyttä päihteitä käyttävään lapseen. Lapsen kielteisesti näkeminen voi johtaa siihen, että vanhempi sulkee lapsen ikään kuin itsensä ulkopuolelle. Lapsi ei ole vanhemman sydämellä, lähellä, vaan vanhempi loitontaa lapsen pois itsestään ja luo näkymättömän esteen itsensä ja lapsensa välille. Tilannetta voi kuvata myös ns. empatian alueen avulla. Yleensä empatian alueellamme ovat meidän läheisimmät ja tärkeimmät ihmisemme. Olemme spontaanisti myötäläviä ja empaattisia heitä kohtaan. Näemme läheisemme myönteisesti, persoonina, emme objekteina. Olemme herkkiä läheisiämme kohtaan ja tunneperäisesti läsnä heille. Silloin läheisemme ovat ikään kuin sisäpiirissämme – lähellä sydäntämme. Kielteisellä suhtautumistavalla suljemme ihmiset ulos empatian alueeltamme. Tuolloin meiltä katoaa kyky ja tahto ymmärtää toisen ihmisen tilannetta hänen näkökulmastaan käsin ja tunneyhteys katkeaa.

On hyvä pysähtyä miettimään, mitä tapahtuu nuorelle/aikuiselle lapselle, joka on vanhempiensa läheisyysalueen (empatian alueen) ulkopuolella. Hän voi kokea olevansa tunteen tasolla torjuttu, jolloin hänelle kehittyy vierauden ja ulkopuolisuuden tunne. Hän on sen vuoksi riskissä joutua ulkopuoliseksi ja torjutuksi kaikkialla. Hän reagoi loukattujen tunteidensa vuoksi sekä torjuntaan että lähestymisyrytyksiin torjuvasti. Hänestä voi tulla näennäisen välinpitämätön ympäristöään kohtaan. Hän tulee helposti leimatuksi: ”Poika on hankala tapaus”, ”Lapsi tekee tahallaan kiusaa”, ”Ei sen kanssa kannata yrittää mitään, ei se kuitenkaan johda mihinkään”.

Kielteisyyden kierteen katkaisemisessa ja lapsen palauttamisessa takaisin vanhemman läheisyyden alueelle auttaa, jos vanhempi pystyy näkemään lapsensa uudesta näkökulmasta. Tuolloin vanhempi määrittelee lapsensa uudelleen yrittäen eläytyä lapsensa kokemusmaailmaan sekä yrittäen ymmärtää, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla. Apuna uudelleen määrittelyssä voi vanhempien kanssa käyttää kaaviota, joka on oppaan liitteenä (liite 2).

Jos lapsi esimerkiksi on vanhemman mielestä aggressiivinen ja riidanhaluinen, vanhempi voi miettiä, mikä on lapsen käyttäytymisen takana. Onko lapsi ehkä pettynyt jostain syystä? Kokeeko hän, ettei ole tullut kuulluksi ja ymmärretyksi? Onko hän loukkaantunut jostakin? Kokeeko hän, ettei vanhempi välitä tai rakasta häntä? Onko hän mustasukkainen, pelkääkö hän, onko hän ahdistunut tai kokeeko häpeää tai syyllisyyttä? Kun vanhempi määrittelee lapsen toisin, se muuttaa myös vanhemman suhtautumistapaa lapseen ja sitä kautta vanhemman käyttäytymistä. Vanhemman muuttunut suhtautumistapa ja käyttäytyminen puolestaan vaikuttavat lapseen, jonka käytös voi muuttua toisenlaiseksi.

2.6 Yhteenveto

Tässä luvussa on kuvattu lapsen päihteidenkäytön vaikutuksia vanhempiin sekä vanhempien toipumisprosesseja ja vanhemmuuden näkökulmia yleisellä tasolla. Lapsen päihteidenkäyttö vaikuttaa monin tavoin vanhempien elämään niin käytännön elämässä kuin tunteiden alueella. Kunkin perheen ja lapsen tilanne on erilainen.

Lapsen päihteidenkäyttö on vain yksi - akuutissa vaiheessa hyvin isokin - osa elämää. Vaikka lapsen tilanne jollain tavalla helpottuisi, vanhempi voi kuitenkin havahtua siihen, että lapsen elämä askarruttaa ja vie hänen arjestaan aikaa. Huolta omasta lapsesta ei voi kokonaan heittää pois. Asian kanssa voi kuitenkin oppia elämään. Monet läheiset kokevatkin, että toisten vastaavia kokemuksia kokeneiden omaisten kanssa puhuminen ja heidän tukensa on välttämätöntä. Lapsen raittiutta tuetaan niin paljon kuin mahdollista ja vastaavasti päihteidenkäytön ollessa aktiivista, tuki on vähäisempää. Tässä jokaisen vanhemman tulee löytää omat tapansa toimia. Mikä toimintatapa sopii yhdelle vanhemmalle, ei välttämättä sovi toiselle. Tarkoitus on, että vanhempi pitää itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan mahdollisimman hyvää huolta. Aikuisen lapsen elämä on hänen omalla vastuullaan. Teini-ikäisen kohdalla tilanne on tietysti toinen. (Kivinen ym. 2012; Omaisen opas.)

Vanhempi voi vaikuttaa vain omaan tilanteeseensa ja omaan toimintatapaansa suhteessa lapseensa. Oman elämäntilanteen ja omien tarpeiden pohtiminen yhdessä toisten kanssa auttaa. Toisilta voi saada peilausta ja vinkkejä omaan tilanteeseen. Myös omien vanhemmuuskokemusten tiedostaminen ja tunnistaminen sekä omien opittujen mallien muuttaminen tulee paremmin mahdolliseksi ryhmässä kuin yksin. Lisäksi ryhmässä voi löytää aiempaa toimivampia tapoja olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Ryhmässä saa myös etäisyyttä asioihin ja voi löytää uudenlaisia tapoja tulkita lapsensa

käyttäytymistä. Yksinkertaisesti voi nähdä lapsensa, itsensä sekä mahdollisesti myös lapsen toisen vanhemman uusin silmin – ikään kuin paremmin ja toisenväristen silmälasien läpi. (Beattie 1994.)

Vanhempi auttaa lastaan parhaiten auttamalla itseään. Voiko tämä olla totuus? Totta on ainakin se, että vanhempi tarvitsee paljon voimavaroja tilanteessa, jossa lapsi käyttää päihteitä. Jos vanhempi uupuu liikaa, ei hän pysty pitämään huolta lapsesta tai perheen muista jäsenistä eikä arjesta. Omasta jaksamisesta huolehtiminen ei ole itsekkyyttä, vaan välttämättömyys. Vanhempana se kannattaa ottaa todesta! Karita kertoo:

Huumeriippuvaisen lapsensa rinnalla elävä äiti joutuu kysymään jatkuvasti itseltään, miten paljon voi auttaa uupumatta itse ja vajoamatta itse "siihen samaan liejuun ja tuskaan". Mutta päihderiippuvaisen lapsen vanhempi joutuu kysymään myös, miten hän voi olla lapsensa tukena toimimatta hänen päihteiden käyttönsä mahdollistajana.

3 VANHEMMUUDENKAARI-RYHMÄPROSESSI

3.1 Ryhmän tavoitteet

Jokaisen vanhemman, perheen ja lapsen tilanne on ainutlaatuinen. Sen vuoksi ryhmään osallistuvilla vanhemmilla on myös omat syynsä ja tarpeensa ja niistä johtuvat tavoitteensa ryhmään osallistumiselle. Näitä vanhempien omia odotuksia ja tavoitteita tulee huomioida jo ennen ryhmän alkamista käydyssä keskustelussa sekä lisäksi yhteisesti ryhmän alussa. Vanhempien ryhmällä on myös kolme yleistä päätavoitetta.

Ryhmän yleiset tavoitteet:

- 1) Vanhemmat tunnistavat omia vahvuuksiaan ja kehittämisen alueitaan vanhempina
- 2) Vanhemmuus vahvistuu
- 3) Vanhemmat löytävät voimavaroja omaan elämäänsä

Vanhempia auttaa omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistamisessa oman elämänsä tarkastelu vanhemmuuskokemuksien näkökulmasta. Ryhmässä vanhemmat laativat oman vanhemmuudenkaarensa. Vanhemmuudenkaari-työskentelyssä tarkastellaan vanhemmuutta lapsuudesta nykyhetkeen saakka eli tehdään näkyväksi itselle oma vanhemmaksi kasvamisen prosessi. Apuna tässä käytetään prosessia avaavia kysymyksiä, kuten: Millaisista lähtökohdista vanhemmiksi tuleminen on tapahtunut ja millaisia valmiuksia vanhempi on vanhemmuuteensa saanut? Mitkä asiat ovat tukeneet ja antaneet valmiuksia tulevaan vanhemmuuteen - äitiyteen tai isyyteen - jo oman lapsuuden ja nuoruuden aikana sekä myöhemmin aikuisuudessa? Millaiset asiat ovat vastaavasti vaikuttaneet haitallisesti noissa vaiheissa? Millaisia kokemuksia oli vanhemmuuden alkuvaiheessa, kun lapsi syntyi? Miten elämä lähti sujumaan lapsen/lasten kanssa? Millaisia huolia, vastoinkäymisiä tai toisaalta onnistumisen kokemuksia on ollut? Onko lapsen toinen vanhempi mukana lapsen elämässä? Miten lapsen toinen vanhempi on vaikuttanut omaan ja lapsen/lasten elämään? Millaista tukea on saanut lapsen/lasten toiselta vanhemmalta? Mitä ongelmia on ilmennyt toisen vanhemman kautta? Missä tilanteessa (vointi, terveydentila) vanhempana on tällä hetkellä? Millaisia asioita vanhempi haluaisi välittää lapselle nyt ja tulevaisuudessa?

Keskeisimmät tapahtumat, kokemukset ja tunteet laitetaan näkyville (piirretään, kirjoitetaan tai väritetään paperille aikajärjestyksessä, voi käyttää myös muunlaisia menetelmiä, katso liite 6) ja niistä kerrotaan ryhmässä toisille ne asiat, jotka itse haluaa.

Vanhemmuutta tarkastellaan elämänkulun tapahtumien, omien lapsena ja nuorena omilta vanhemmilta tai muilta aikuisilta saatujen vanhemmuus- ja huolenpitokokemusten sekä muilta ihmisiltä saatujen sanallisten ja sanattomien palautteiden avulla. Omien lasten sanalliset ja sanattomat viestit ja palautteet ovat myös tärkeitä.

Vanhemmuudenkaari -ryhmän työskentelytapa on Sininauhaliiton Tukea KaikkiNaiselle -hankkeessa (Kujala & Hiltunen 2007) kehitettyjen elämänkaari- sekä naiseudenkaariryhmämallien sovellutus vanhemmuuden tukemiseen.

3.2 Ryhmäprosessin toteutus

Vanhemmat eivät useinkaan ole tietoisia vertaistuen mahdollisuuksista, eivätkä osaa hakea apua. Vanhemmuudenkaariryhmän tehokas markkinointi onkin tärkeää. Ihanteellista olisi, jos vanhemmat itse osoittaisivat kiinnostusta ja esittäisivät toivomuksia saada jakaa omia kokemuksia samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa. Tällöin toiminta käynnistyisi vanhempien tarpeiden pohjalta.

Ryhmänohjaajat

Vanhemmuudenkaariryhmää ohjaamassa olisi hyvä olla kaksi henkilöä. Toisen ohjaajan sairastuessa ryhmää ei tarvitsisi perua tai keskeyttää. Toinen ohjaajista voi olla kokemusvanhempi eli kokemusasiantuntija. Ryhmästä vastaavat laativat vanhemmille kutsukirjeen tai esitteen (liite 3). Ryhmänohjaajat suunnittelevat yhdessä ryhmäprosessin kulun ja sopivat selkeästi tehtävien jaosta sekä valmistelun että ryhmänohjaamisen osalta.

Ryhmän kokoamisen kannalta kätevin vaihtoehto on, jos ohjaajat tai heidän taustayhteisönsä tietävät vanhempia, joiden lapset käyttävät päihteitä ja ottavat vanhempiin suoraan yhteyttä. Tuttuun henkilöön voi luottaa, mikä madaltaa vanhempien kynnystä tulla ryhmään. Jos näitä kontakteja ei ole, on käännettävä sellaisten yhteistyökumppaneiden puoleen, joilla on kontakteja vanhempiin. Nämä tahot ohjeistetaan jakamaan esitteitä ja kutsukirjeitä vanhemmille.

Ryhmästä kiinnostuneiden ennakkotapaaminen

Toiminta käynnistyy haastattelemalla vanhemmat ennen varsinaista ryhmän alkamista. Ryhmäläiset valitaan haastattelun jälkeen. Yleensä kaikki halukkaat otetaan mukaan. Mikäli ryhmään on tulossa enemmän halukkaita kuin ryhmäkoko sallii, voidaan ryhmään tulijoiden määrää joutua kuitenkin rajoittamaan. Myös vanhemman muun akuuttitilanteen takia voidaan yhdessä päätyä siihen, ettei ryhmään osallistuminen ole vanhemmalle paras ratkaisu. Ennakkohaastattelu on perusteltua erityisesti niissä

tapauksissa, kun ohjaajat tai toinen heistä ei tunne entuudestaan ryhmästä kiinnostuneita vanhempia. Oppaan liiteosasta (liite 4.) löytyy esimerkkikysymyksiä, joita voi käyttää apuna haastattelukeskustelussa.

Ryhmän kokoontumiskerrat

Ryhmätapaamisia on kaikkiaan viidestä kuuteen riippuen siitä, miten vanhemmat ja ohjaajat sopivat osallistumisesta ja millaisia tarpeita vanhemmilla on. Tapaamisia voi olla enemmänkin, jos vanhemmat niitä toivovat ja se sopii ohjaajille. Tapaamiset voivat olla viikon tai kahden välein. Useampien viikkojen taukoja tapaamisten välillä ei ole hyvä olla, koska silloin prosessi voi katketa. Ryhmän tapaamisissa on tärkeää ylläpitää myönteistä ajattelua koko ryhmäprosessin ajan. Ensimmäisessä tapaamisessa on tärkeää, että ryhmäläiset kiinnittyvät ryhmään ja luottamus toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajiin syntyy.

Ohjaaja voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja käytännön järjestelyillä siihen, millaiseksi ryhmän ilmapiiri alussa muodostuu ja miten hyvin ryhmäläisille syntyy keskinäinen luottamus ja me-henki. Rauhallinen ja viihtyisä kokoontumispaikka, keskittynyt ja ystävällinen vastaanotto sekä hyvä tarjoilu luovat heti alkuun hyvän pohjan ryhmän ilmapiirille.

Ryhmäkokoontumisten kulku

1. Aloitus ja kuulumiskierros
2. Työskentely (vanhemmuudenkaari, jokin tiedollinen osio, toiminnallinen harjoitus)
3. Tunnelmakierros (voi olla jokin toiminnallinen harjoitus, myös esim. rentoutus käy)
4. Lopetus (seuraavasta kerrasta muistuttaminen)

Ryhmän yhteiset toimintaperiaatteet

Ryhmäprosessin alussa (ensimmäisessä tapaamisessa) sovitaan ryhmän yhteisistä toimintaperiaatteista eli niin sanotuista pelisäännöistä. Yleisin ryhmäläisiä askarruttavista periaatteista on vaitiolovelvollisuus ja siitä sopiminen. Ryhmäläisten keskinäinen luottamus on tärkeää. Ryhmäläisten on luotettava siihen, ettei heidän asioitaan puhuta ryhmän ulkopuolella. Seuraavassa on muutamia esimerkkejä toimintaperiaatteista tai pelisäännöistä, joista ryhmäprosessin alussa voidaan sopia.

- Vaitiolovelvollisuus, ryhmässä kuuluista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella.
- Jokaisella on vapaus puhua omista asioista sen verran kuin itse haluaa.
- Puheenvuoroja ei keskeytetä.
- Kännykät suljetaan tai asennetaan äänettömiksi.
- Aikatauluista pidetään kiinni.
- Mikäli on estynyt osallistumaan ryhmätapaamiseen, sovitaan kenelle esteellisyys ilmoitetaan. Yhteyshenkilö voi olla myös joku muu kuin ryhmänohjaaja. Tärkeää on kuitenkin, että poissaoloista tulee tieto ryhmätoiminnasta vastaavalle henkilölle.

- Pyritään tasapuolisuuteen ajatusten ja kokemusten jakamisen suhteen, niin että kaikilla on suurin piirtein yhtä paljon aikaa.

Joskus sensitiivisen ryhmän aloittaminen voi tuntua riskinotolta, koska pelkää jonkun ryhmäläisistä puhuvan kuulemastaan ja näkemästään ulkopuolisille. Oman hyvinvoinnin ja toipumisen mahdollisuuden vuoksi ryhmään osallistumista ei kannata jättää tämän pelon vuoksi.

Ryhmässä käytettävät menetelmät

Ryhmän toiminta perustuu pääasiassa kokemusten jakamiseen ja keskusteluun. Vanhemmuudenkaaren työstämisen apuna käytetään toiminnallisuutta (paperit, kynät, värit tms.). Lisäksi voi käyttää erilaisia muita toiminnallisia harjoituksia, esimerkiksi tutustumisessa tai ryhmään orientoitumisessa. Tärkeää on, että harjoitukset tukevat vanhemmuuden käsittelyä ja ryhmäläisten voimaantumista. Kuvakorttien tai pienten esineiden käyttö ryhmän alkaessa ja rentoutusharjoitukset ryhmän lopetuksessa saattavat olla toimivia. Instrumentaalinen taustamusiikki ryhmän alussa, lopussa tai tauoilla voi myös tuntua hyvältä ja luoda viihtyisää tunnelmaa.

Toiminnallisten harjoitusten käyttämisessä on hyvä kuunnella ryhmäläisten toiveita. Ketään ei saa pakottaa sen enempää puhumaan kuin tekemään mitään muutakaan. Jos ryhmäläiset toivovat ja hyväksyvät rukouksen käyttämisen ryhmässä, voi sitä käyttää esimerkiksi silloin, kun ryhmäläinen on kertonut toisille oman vanhemmuudenkaarensa ja tuonut esille asioita, joiden puolesta toivoo rukoustukea.

3.3.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa tutustutaan ja orientoitutaan ryhmäprosessiin. Ryhmäläisten tutustuminen sujuu mukavasti kahittelun ja suolaisen, makean tai hedelmien tarjoilun ohessa. Ohjaajat kertovat alussa ryhmän kulun eli mitä ensimmäisellä kerralla tapahtuu sekä ryhmän tavoitteista ja työskentelytavoista. Samalla korostetaan myös kaikkien vanhempien mukana olemisen ja sitoutumisen tärkeyttä koko prosessin ajaksi. Osallistujat esittäytyvät ja kertovat hieman itsestään ja siitä, miksi ovat ryhmässä ja mitä odotuksia heillä on ryhmää kohtaan.

Seuraavaksi on hyvä sopia yhdessä ryhmän yhteisistä toimintaperiaatteista. Toimintaperiaatteet luovat perustan ryhmän toimivuudelle ja luovat turvallisuutta sekä mahdollistavat henkilökohtaisten ja arkojen asioiden kertomisen. Yhteiset toimintaperiaatteet (ks. luku 3.2) kirjataan ja jaetaan seuraavalla tapaamiskerralla ryhmäläisille. Erityisesti, jos ennakkohaastattelua ei ole ollut mahdollisuutta järjestää, on tärkeää, että periaatteiden muodostamiseen käytetään rauhassa aikaa yhdessä.

Lisäksi sovitaan käytännön järjestelyistä, kuten tapaamisten päivämääristä ja kellonajoista, jollei niistä ole sovittu jo ennen ryhmän alkamista. Ryhmä voi halutessaan kokoontua uudestaan varsinaisen ryhmäprosessin päätyttyä ja pidemmän ajan kuluttua (esimerkiksi 3-6 kk) seurantatapaamiseen. Tästäkin mahdollisuudesta voi puhua jo alussa ja palata asiaan myöhemmässä vaiheessa uudestaan. Ryhmän kesto on pääsääntöisesti

kaksi tuntia, poikkeuksen tekee toinen tapaamiskerta, jolloin työskennellään vanhemmuudenkaaren kanssa. Silloin kokoontuminen on pidempi.

Ensimmäisen tapaamiskerran päätteeksi sopii hyvin pieni harjoitus, jonka avulla vanhemmille jää päällimmäiseksi hyvä mieli. Vaihtoehtoisia harjoituksia voisivat olla:

1. Palauta mieleesi jokin hyvä muisto, jonka olet kokenut yhdessä lapsesi kanssa ajalta, jolloin päihteet eivät vielä olleet mukana lapsen elämässä. Millainen se oli? Missä olitte? Mitä teitte? Mikä teki muistosta myönteisen? Miten itse toimit? Mitä lapsesi teki? Millaisia tunteita muistoon liittyy?
2. Palauta mieleesi, millainen lapsesi oli aivan pienenä. Mistä asioista hänen ominaisuuksissaan, luonteessaan, käyttäytymisessään tai ulkonäössään silloin pidit ja mitä arvostit? Millaisia tunteita sinussa herää, kun muistelet noita asioita?

Jos lapsen päihteiden käyttö on aiheuttanut ongelmia hyvin paljon ja pitkään, vanhemman voi olla aluksi vaikea muistaa positiivista yhteistä kokemusta tai positiivisia asioita lapsestaan. Myönteisten asioiden esille nostaminen on kuitenkin tärkeää. Se hoitaa vanhempaa ja avaa vanhemman mielessä tilaa nähdä asioita laajemmin kuin vain ongelmien sävyttäminä. Lapsihan on se sama lapsi, joka hän oli silloin, kun hänellä ei vielä ollut ongelmaa päihteiden käytöstä. Vanhemmat saavat toistensa kokemuksista tukea ja voimaa. Ensimmäisessä vanhemmuudenkaariryhmässä tämä harjoitus osoittautui hyväksi, vaikka kaikki eivät heti muistaneetkaan mitään positiivista lapsestaan.

3.3.2 Toinen ryhmäkerta

Tällä kerralla keskitytään ryhmäprosessin ytimeen eli vanhemmuudenkaaren laatimiseen ja käsittelemiseen. Kuulumiskierros on kuitenkin hyvä käydä läpi ennen työskentelyn alkamista. Tähän ryhmäkertaan on varattava enemmän aikaa kuin muihin ryhmäkertoihin. Vanhemmuudenkaarien tekemisen ohjeistaminen ja varsinainen laatiminen vievät aikaa 1½-2 tuntia (katso tarkemmin liite 5).

Ryhmänohjaaja on koko vanhemmuudenkaaren työstämisen ajan läsnä ja tarvittaessa ohjaa ja vastaa ryhmäläisten kysymyksiin. Työskentelyn aika rauhoitetaan ja omalle ajattelulle annetaan tilaa. Siksi on tärkeää, ettei työskentelyn aikana puhuta toisten kanssa, vaan keskitytään omaan työskentelyyn. Taustalla voi soida instrumentaalimusiikkia keskittymisen helpottamiseksi.

Jokainen tekee itsekseen oman vanhemmuudenkaarensa omalla tavallaan (vrt. elämänkaari, Kujala & Hiltunen 2007, katso liitteet 5 ja 6). Kukin tekee sen omalla tavallaan. Kun vanhemmuudenkaaret on saatu valmiiksi, jokaiselle ryhmäläiselle varataan noin puoli tuntia aikaa kertoa omista kokemuksistaan. Jokaisen vanhemman työstämä vanhemmuudenkaari käsitellään ja puretaan tällä tapaamiskerralla. Vanhemmuudenkaaresta kerrotaan vain ne asiat, jotka vanhempi itse haluaa. Vanhemmalta ei udella eikä lypsetä enempää kuin hän haluaa vapaasti kertoa. Tarkentavia kysymyksiä voi kuitenkin esittää, mikäli se on sovittu toimintaperiaatteissa.

Lopuksi vanhempaa ja hänen vanhemmuuttaan voidaan siunata Herran siunauksella. Siunaamisesta voidaan sopia ryhmäprosessin alussa. Hengelliset toimintamallit tai tavat voidaan jättää pois, jos niistä ei ole sovittu alusta lähtien tai joku ryhmäläinen ei koe sellaista hyväksi, omaksi tai tarpeelliseksi. On hyvä käytäntö kysyä jokaiselta vanhemmalta erikseen, sopiiko rukousta käyttää ja jos sopii, niin missä muodossa. Alkuhaastattelussa tämä asia pitäisi ottaa puheeksi kaikkien kanssa ja kysyä vanhempien ajatuksia. Ryhmän ensimmäisellä kerralla toimintaperiaatteiden laatimisen yhteydessä on hyvä palata asiaan ja sopia, miten toimitaan. Menettely voi olla erilainen eri ryhmäläisten ja ryhmien tapauksissa.

Vanhemmuudenkaaret puretaan siten, että jokaisen esityksen jälkeen ennen seuraavan ryhmäläisen esitystä pidetään noin viiden minuutin tauko. Tarkoitus on, että ryhmäläisten ajatukset ja tunteet hieman tasaantuvat ja, että vanhemmat pystyvät keskittymään seuraavan vanhemmuudenkaaren kuuntelemiseen. Toisten tarinoiden kuunteleminen on myös väsyttävää itsessään. Samalla toisten kokemukset nostavat esille omia kokemuksia. Mitä suurempi ryhmä, sitä suuremmalla syyllä on pidettävä taukoja.

Jokaiselle vanhemmalle annetaan lopuksi myönteistä palautetta, joko oman kertomisen päätteeksi tai koko ryhmäkerran lopussa. Ryhmäkerran lopussa käydään läpi ryhmäkerran kokemusten tunnelma- ja palautekierros ja pidetään loppurentoutus.

3.3.3 Kolmas ryhmäkerta

Ryhmäkerran alussa käydään tunnelma- ja kuulumiskierros. Vanhemmat kertovat itsestään ja/tai lapsestaan ja siitä mitä viikon tai kahden aikana on tapahtunut. Millaisia ajatuksia ja tunteita heillä on mahdollisesti herännyt? Tällä kerralla palataan vielä edellisen kerran vanhemmuudenkaarityöskentelyyn ja pohditaan, jäikö jokin asia viime tapaamisesta askarruttamaan? Millaisin ajatuksin ja tuntein he lähtivät ryhmästä? Jäikö jokin asia painamaan mieltä tai tuliko mahdollisesti joitakin uusia oivalluksia? Mitä vanhempi haluaisi muuttaa itsessään tai suhteessaan lapseensa?

Vanhemmille on voinut syntyä kysymyksiä, oivalluksia tai ajatuksia, joita suositellaan yhdessä käsiteltävän. Ryhmäläisiltä voi tulla kannustusta ja hyviä vinkkejä, miten voisi toimia. Tässä vertaistuki nousee tärkeään rooliin ja sitä kannattaa käyttää hyväksi rohkaisemalla vanhempia keskustelemaan ja tsemppaamaan toisiaan. Ryhmäkerta päätetään tunnelmakierrokseen, jonka jälkeen tai jota ennen voi olla jokin toiminnallinen, vahvistava ja kannustava harjoitus.

Harjoitusesimerkki

Mieti, mitä hyvää haluat suoda itsellesi lähiaikoina. Idean pitää olla helposti toteutettavissa ja mahdollinen muutaman päivän sisällä. Mieti, milloin sen toteutat. Mikä on ensimmäinen askel sen toteuttamiseksi? Sitoudu toteuttamaan suunnitelmasi. Toteutuksiin palataan seuraavalla kerralla kuulumiskierroksen yhteydessä, jolloin iloitaan yhdessä toteutuksista ja kannustetaan ryhtymään toimeen, jos joku on unohtanut tai ei muusta syystä ole toteuttanut suunnitelmaansa

3.3.4 Muut ryhmäkerrat

Neljännän, viidennen ja kuudennen tapaamisen kulku noudattaa edellisten tapaamisten osioita, kuten alku- ja lopetuskierrros. Kokemusten mukaan ryhmäläisten kuulumiset ovat olleet erittäin merkittäviä hetkiä. Tähän tuleekin varata hyvin aikaa. Muu sisältö riippuu siitä, miten ryhmäläiset kokevat jatkotyöskentelyn. Tapaamisten perusrakenne voi olla sama. Sisältö riippuu niistä asioista, jotka ovat vanhempien ajatuksissa pinnalla. Kun kaikki vanhemmat ovat saaneet purkaa kuormaansa, voi jokainen tarkastella omaa prosessiaan; missä vaiheessa on itse menossa omassa toipumisessa. Sen voi tehdä peilaten toipumistaan kriisin vaiheisiin ja/tai läheisen toipumisen vaiheisiin. Tämä avaa parempaa itseymmärrystä ja armollisuutta itseä kohtaan. Joillakin kerroilla voi pohtia vanhemmuutta käyttäen apuna luvussa 2.4. esiteltyjä vanhemmuuden vahvistamisen näkökulmia (omat vanhemmuuskokemukset, kannustava vuorovaikutus ja uudelleen määrittäminen).

Yhdellä kokoontumiskerralla tai muiden kertojen yhteydessä olisi hyvä pohtia vanhemman omia voimavaroja. On tärkeää tunnistaa ja löytää vanhemman elämää tukevia ja voimia antavia asioita. Voidakseen hyvin ihmisen tarvitsee sekä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen että henkisen/hengellisen alueen voimavaroja. Olisi tärkeää, että jokainen voisi tunnistaa jotain toimivia asioita kaikilta noilta osa-alueilta ja vahvistaa niitä ja/tai löytää aivan uusia itseä vahvistavia asioita.

Voimavaroja ja selviytymistä tukevia asioita voi löytyä ihmissuhteista (perhe, ystävät, suku, naapurit, työkaverit, harrastusporukat, seurakunta), harrastuksista (liikunta, musiikki, lukeminen, kirjoittaminen, kädentaidot ym.), erilaisista tukimuodoista (terapia, ryhmät, terveydenhuolto, erilaiset muut palvelut), uskosta, elämäkatsomuksesta, luonnosta jne. – aivan loputtomiin. Ryhmässä voi antaa tehtäväksi miettiä, millä elämän osa-alueella on jo riittävästi voimavaroja ja mitä voisi täydentää ja miten.

Työskentelyn voi tehdä vain miettimällä ensin itsekseen tai esimerkiksi kirjoittamalla paperille omat ajatuksensa ja sitten keskustelemalla yhdessä niistä. Apuna voi myös käyttää piirtämistä, maalaamista ja/tai erilaisia kuvia, kortteja tai esineitä. Pääasia on, että jokainen tunnistaa jo olemassa olevia voimavarojaan ja lisäksi löytää uusia, joita voi ottaa haltuun ryhmän jälkeen. Olisi hyvä, jos ryhmäläiset tekisivät hyvin käytännönläheisen suunnitelman, miten ja missä aikataulussa he etenevät.

3.3.5 Viimeinen ryhmäkerta

Ryhmän kokoontumisen voi aloittaa aivan samoin kuin muillakin kerroilla kuulumiskierroksella. On tärkeää, että viimeisestä kerrasta jää päällimmäiseksi myönteiset ja kannustavat asiat.

Harjoitusesimerkkejä:

1. Mistä annat itsellesi kiitosta vanhempana? Missä olet onnistunut vanhempana?

2. Hyvä muisto/kokemus vanhempana olosta? Olisi hyvä, jos muisto liittyisi jollakin tavalla juuri päihteitäkäyttävään lapseen.
3. Jos ryhmässä on pariskuntia, puoliset voivat antaa toisilleen positiivista palautetta kertomalla jonkin konkreettisen tapahtuman, jossa toinen on toiminut hyvällä tavalla vanhempana.

Viimeisellä ryhmäkerralla on myös prosessin yhteisen arvioinnin aika. Mitä itsekukin on yhteisestä matkasta saanut? Oivallukset voi kirjata vaikkapa fläppitaululle tai jokainen voi kirjoittaa itselleen ja käydä sitten yhdessä läpi. Tärkeää on myös mahdollistaa sen kertominen, mitä jäi kaipaamaan sekä kannustaa pohtimaan omia tulevaisuuden näköaloja.

Tärkeää on pyytää vanhemmilta kirjalliset arviointipalautteet siitä, missä ryhmänohjaaja on onnistunut tai missä olisi parantamisen varaa. Palauteet ja arviointi on tärkeää, jotta voidaan kehittää ja parantaa seuraavia vanhemmuudenkaariryhmiä.

Seurantatapaaminen voidaan järjestää 1,5–3 kuukauden päästä vanhempien toiveiden mukaisesti. Vanhempia kiinnostaa kuulla, miten kullakin on mennyt. Tietoisuus, että on tulossa vielä yksi tapaaminen myöhemmin, kannattelee vanhempia eteenpäin.

3.3 Yhteenveto

Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessi on vanhempien kannalta monellakin tavalla haasteellinen ja rohkeutta vaativa matka. Matkan aikana vanhempi saattaa tuntea raskaita ja ahdistavia tunteita laidasta laitaan. Ryhmässä koetaan sekä iloa että surua, itketään ja nauretaan. Siellä jaetaan paljon ajatuksia, kokemuksia, kipuja, pelkoa ja muita tunteita lapsen päihteidenkäyttöön liittyen. Yhteisten kokemusten muodossa vanhemmat saattavat tulla lohdutetuiksi, heidän rinnallaan on toisia samaa kokeneita vanhempia kannustamassa ja myötäelämässä sekä jakamassa vinkkejä toinen toisilleen. Ryhmäkokemus voi olla monelle suuri helpotuksen ja huojennuksen paikka ja toisaalta ainoa paikka, jossa perheen sisäisistä asioista voi puhua yhtä avoimesti ja rehellisesti, pelkäämättä arvostelua ja leimatuksi tuleamista.

Myös ryhmänohjaajien kannalta prosessi voi olla haasteellinen, mutta samalla todella avartava. Se voi lisätä merkittävästi ymmärrystä perheiden kokemusmaailmasta. Ohjaajan tehtävänä on pohjimmaltaan vain mahdollistaa vanhempien yhteinen matka ja huolehtia käytännön järjestelyistä sekä siitä, että prosessi etenee ja on osallistujien kannalta turvallinen.

Vanhemmuudenkaariprosessi antaa mahdollisuuden toteuttaa ryhmää juuri vanhempien tarpeiden mukaisesti. Oppaassa kuvatut ryhmäkerrat ja oheismateriaali antavat hyvän pohjan ryhmien toteutukselle. Ryhmä itse kuitenkin synnyttää itsensä ja jokaisesta ryhmästä muotoutuu omanlaisensa.

4 LOPPUPÄÄTELMÄT

Ihmisyhteisöt kuten perheet voidaan nähdä eräänlaisina systeeminä, joissa jokainen osatekijä on suhteessa systeemin muihin osatekijöihin. Jos yhdellä tai useammalla jäsenellä perheessä on runsasta päihteiden käyttöä, se vaikuttaa kaikkiin sen jäseniin ja heidän keskinäisiin suhteisiinsa. Tätä ilmiötä on kuvattu useissa päihteiden ongelmakäyttöä käsittelevissä teoksissa. (ks. esim. Hellsten 2012.) Systeemi alkaa elää päihdekäytöksen ehdoilla, roolijaot perheissä vääristyvät, kun muut jäsenet alkavat omalla toiminnallaan tasapainottaa päihteiden käytöstä aiheutuvaa toimimattomuutta: lapset alkavat esimerkiksi ottaa vastuuta aikuisille kuuluvista asioista tai toinen puolisoista kannattelee arkea yksin ja hänen omat tarpeensa jäävät täyttymättä. Päihteidenkäytöstä seuraava elämän ennakoimattomuus synnyttää pelkoja, turvattomuutta ja jännittyneisyyttä muissa perheenjäsenissä, mikä vaikuttaa heidän psykofyysiseen hyvinvointiinsa sekä välittömästi että välillisesti. Perheenjäsenen päihteidenkäyttö aiheuttaa läheisissä huolta ja hätää sekä epävarmuutta, ei vain päihteidenkäytön, vaan myös raittiiden jaksojen aikana.

Läheisen päihteidenkäyttö on kriisi koko perheelle. Läheisen voi olla vaikea puhua asiasta perheen ulkopuolisille, koska siihen liittyy paljon häpeää ja syyllisyyttä. Ystäviltä tai työkavereilta voi olla vaikea saada ymmärrystä. Kulissit halutaan pitää kunnossa. Lapsen tilanne läheisenä on usein kaikkein vaikein, koska lapsi ei monesti osaa hakea apua. (Partanen ym. 2015.)

Työskennellessämme läheisten vertaisryhmissä olemme havainneet, että vertaisten tuki ja samoja asioita läpikäyneiden kokemusten kuuleminen ovat merkittäviä läheisten jaksamisessa. Läheisten vertaistukiryhmiä ovat vanhemmuudenkaariryhmän lisäksi Al-Anon, Perheklubi sekä Irti huumeista -nettiryhmät. Tarjolla ollut tuki on pienimuotoista eikä ole näin ollen kyennyt vastamaan läheskään kaikkien läheisten hätään. Heidän tukemiseensa ei ole kiinnitetty riittävästi huomiota myöskään sosiaali- ja terveystalveissa. Hoito ja huolenpito ovat keskittyneet pääasiassa päihteitä käyttävän henkilön asioiden ja tilanteen hoitoon eikä hänen läheistensä hyvinvointiin. On tärkeää, että läheisten hätä ja kokemukset tulevat huomioiduksi aiempaa paremmin ja että heille kehitetään heidän tarpeitaan vastaavia tuki- ja palvelumuotoja.

Päihteidenkäytön lisääntyessä myös vanhempien, joiden lapset käyttävät päihteitä, määrä lisääntyy. Erityiseksi asian tekee se, että heille ei ole sosiaali- ja terveydenhuollossa suunniteltu palveluja. Vanhempien kokema häpeä ja syyllisyys voivat myös estää avun hakemista. Vanhemmat eivät tohdi puhua asiasta kenellekään tuomitsemisen tai muun syyn pelossa. Vanhemmat saattavat syyllistyä ja syyllistää itseään tai kumppaneitaan.

Vanhemmuudenkaaren pilottiryhmässä vanhemmat kertoivat seuraavista kokemuksista: Ilmapiiri oli luottamuksellinen. Vanhemmat kertoivat keskustelujen ja vertaistuellisten kokemusten auttaneen heitä paljon. Eniten heitä auttoi vertaisten kanssa käydyt keskustelut ja oman vanhemmuudenkaaren jakaminen toisten kanssa. Myös toisten vanhempien laatimat vanhemmuudenkaaret olivat mielenkiintoisia ja antoivat paljon. Vanhemmuudenkaaren konkreettinen piirtäminen ja työstäminen koettiin hyväksi ja omaa elämää avartavaksi kokemukseksi. Keskusteluissa oli tärkeä kuulla jokaisen oma tarina (vanhemmuudenkaari) ja keskustella siitä. Vertaisuuden kokemus on ollut tärkeää oman vanhemmuuden hyviä puolia mietittäessä. Toisille annettu myönteinen palaute viimeisellä kerralla kruunasi koko prosessin.

Vanhemmuudenkaarityöskentelyssä on tärkeää yksilöiden ja perheiden perhesuhteiden merkityksen tiedostaminen, muodostaminen ja tervehtyminen. Ryhmäprosessissa tähtäämme juuri päihteidenkäyttäjien läheisten mahdollisuuteen työstää vanhemmuutta sekä tukemaan heitä kohtaamaan ja käsittelemään läheisen päihteiden käytön seurauksesta johtuvaa surua, väkivaltaa ja erilaisia menetyksiä.

Kirjallisuus

Beattie, M. 1994. Irti läheisriippuvuudesta: miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. Suomentanut Pirjo Latvala. Helsinki: WSOY.

Heimonen, P. 2006. Nyt uskallan olla minä. - Päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Hellsten, T. 2012. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja.

Holma, O. 2011. Läheisen suhdeuraprosessi päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla. Tampereen yliopisto.

Hughes, A. D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.

Hundeide, K. 2009. Vägledande samspel i praktiken. Stiftelsen ICDP, Sweden.

Hundeide, K. & Armstrong, N. ICDP Manual for Facilitators.

Hundeide, K. & Armstrong, N. 1997. I am a person too. International Child Development Programme.

Huusko, M. 2006. Hallintaa vai huolenpitoa. Helsinki. Kirjapaja Oy. Tampereen yliopisto.

Saari S., Kantanen I., Kämäräinen L., Parviainen K., Valoaho S., Yli-Pirilä P. 2009. Hädän hetkellä – Psykkisen ensiavun opas. Duodecim ja Punainen Risti.

Itäpuisto, M. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 124. Kuopion yliopisto.

Ketonen, T. & Salo, H. 2012. Läheisriippuvuus alkoholiperheessä. Oppaan laatiminen. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.

Kiuru, H. 2003. Kokemus alkoholitiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja tuesta. Tampereen yliopisto.

Kivinen, S., Hägglund, H., Söderholm, P. & Kujala, V. 2012. VOIKUKKIA -vertaistukiryhmät. Opas sijoitettujen lasten vanhempien vertaisryhmien perustamiseen ja ohjaamiseen. Helsinki: Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitto sekä Sininauhaliitto.

Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Toim. Turpeinen, T. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Koski-Jännes, A., Hänninen, V. 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki. Kirjapaja.

Kujala, V. & Hiltunen, T. 2007a. Minä kasvan. Päihdeongelmasta toipuvien naisten ryhmä- ja leiriprosessin ohjaajan opas. Tukea KaikkiNaiselle -projekti. Helsinki: Sininauhaliitto.

Kujala, V. & Hiltunen, T. 2007b. Minä kasvan. Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen. Tukea KaikkiNaiselle -projekti. Helsinki: Sininauhaliitto.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M.-L. & Taskinen, M. 2007. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY, Oppimateriaalit Oy.

Meyers, R.J. & Wolfe, B.L. 2006. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Helsinki: Myllyhoitoyhdistys ry.

Nurminen, V. 2010. Elämänlaatu päihdeongelmaisen läheisellä. Jyväskylän yliopisto Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos.

Oinas-Kukkonen, H. 2013. Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Omaisien opas. Opas omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Omaiset mielenterveystyön tukena.

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Sher, K., Johnson, J., Jacob, T. & Chassin, L. 1997. A Critical Analysis of COA Research. Alcohol Health & Research World 21 (3): 258–264.

Syrjäntikka, H. 2012. Avun ja tuen ulottuvuudet päihteen käyttäjän läheisen kertomana. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.

Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2013. (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Viljamaa, J. 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Muut lähteet:

Lahti, M. & Sellergren, H. 2013. ICDP-esittely diat.

Schauman-Ahlberg, K. 2012. ICDP. Kannustava ja ohjaava vuorovaikutus. Luentomonisteet.

För dig som är förälder till en tonåring 13-18 år. Vägledningshäfte för föräldrar till tonåringar. Stiftelsen ICDP Sweden.

YK:n lapsen oikeuksien sopimus. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

<http://www.icdp.info/>

Lisälukemista nettilähteistä:

Päihdeongelman käsitteleminen perheessä. <http://www.mylyhoito.fi/palvelut-ja-toiminta/hoitopalvelut/tukea-laeheisille.pdf>.

Palveluopas mielenterveysasiakkaan omaiselle ja läheiselle. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntien alueella.

<http://www.finfamiep.fi/uploads/liitetiedostot/valmis%20omaisen%20opas.pdf>

Liitteet

Liite 1. Läheisen selviytymiskeinot

Läheisten kuusi selviytymis- ja muutoskeinoa

1. Irrottaudu ongelmasta. Tämä voi olla keinoista vaikein omaksua aluksi. Joskus ihmiset käsittävät tämän siten, että heidän odotetaan kääntävän selkensä rakkaalle ihmiselle. Irrottautumisella tarkoitetaan kuitenkin sitä, että tehdään selväksi, että ongelma alkoholin tai muiden kemiallisten aineiden kanssa on päihdeongelmaisella itsellään - ei läheisellä. On erittäin tärkeää, että opimme tämän.

2. Aseta rajat ja roolit. Monet läheiset ovat tehneet päihdeongelmaisen hyväksi asioita, joista he ovat saaneet vaikutelman, että kykenevät auttamaan. Esimerkiksi toisen sairaaksi ilmoittaminen hänen työpaikalleen ja muut vastaavat toimet voivat itse asiassa pahentaa tilannetta viivyttämällä ongelman kohtaamista. Rajoja voidaan siis asettaa, ja siten lopettaa sellaisten asioiden tekeminen toisen puolesta, jotka hänen pitäisi hoitaa itse.

3. Vakiinnuta oma asemasi – tiedä oma paikkasi. Kun päihdeongelmainen huomaa, että hänen ongelmaansa suhtaudutaan uudella tavalla, hän saattaa reagoida tähän vihalla tai suuttumuksella. Kun määrität paikkasi ja pidät siitä kiinni, addiktoitunut henkilö oppii, että tämä on se uusi tapa, jolla asiat vastedes hoidetaan. Tämä on hyväksi kaikille – sekä päihdeongelmaiselle että läheisille. Johdonmukaisuus on erittäin tärkeää.

4. Tue raittiutta. On monia tapoja kannustaa raittiuteen. Tee päihdeongelmaiselle selväksi, että olet hänen tukena hänen toipumisprosessissaan. Positiivisen muutoksen huomioiminen, osallistuminen Al-Anon-, Nar-Anon-, tai Alateen- ryhmiin tai perheterapiaan, ja kysymyksien esittäminen hänen edistymisestään ovat kaikki esimerkkejä raittiuteen kannustamisesta.

5. Yksinkertaista lähestymistapaasi asettamalla pieniä tavoitteita. Päihdeongelmaisen pitää asettaa itselleen pieniä tavoitteita, kuten "Päivä kerrallaan". Sama pätee myös läheisiin. Hyvä tavoite on yhtä kuin pieni tavoite. Perheet ylivastuuntuvat helposti, ja on tärkeää ottaa vähän etäisyyttä ja asettaa jokin pieni tavoite nimenomaan tälle päivälle.

6. Pidä yllä fyysistä, psyykkistä ja hengellistä hyvinvointiasi. Kaikki nämä menetetään, kun ihmisestä tulee ongelmakäyttäjä. Sama tapahtuu helposti päihdeongelman vaikutuspiirissä oleville. Ravinnosta huolehtiminen, liikunta, taukojen pitäminen ja hengellisten tarpeiden huomioiminen ovat kaikki tärkeitä perheenjäsenille. Omista tarpeistasi huolehtiminen on välttämätöntä.

Harjoitus tekee mestarin

Asioiden tekeminen totutusta poikkeavalla tavalla ja jonkin uuden kokeileminen on riski, ja vaatii rohkeutta – etenkin kun ollaan tekemisissä päihdeongelman kanssa. Onnistumisen reseptissä on kaksi ainesosaa: 1.) riittävästi päättäväisyyttä uusien tapojen kokeilemiseksi ja 2.) avun pyytäminen muilta sen aikaansaamiseksi.

Kuten viidennessä selviytymiskeinossa todetaan, ota pieniä askeleita ja aseta pieniä tavoitteita. Puhu huolenaiheistasi, onnistumisistasi ja epäonnistumisistasi muiden kanssa, jotka tukevat sinua tässä asiassa. Itse asiassa päihdeongelmaisesta voi tulla tärkein tukijasi! Tämä riippuu luonnollisestikin toipumisesta, eikä kukaan voi luvata, että näin kävisi. Muita ihmisiä, jotka voivat tukea sinua ovat 12-askeleen ryhmien jäsenet Al-Anonista, Nar-Anonista ja Alateenista, terapeutit, papit, ystävät ja muut perheenjäsenet. Jotkut ihmiset (mukaan lukien perheenjäsenet) eivät välttämättä ymmärrä mistä on kyse ja saattavat ajatella, että olet ”huono” omainen. Hakeudu ihmisten luokse, jotka ymmärtävät, ja tukeudu heihin auttaaksesi asioita paremmalle tolalle perheessäsi, työssäsi ja kotonasi. Muista, että et ole yksin tai tuuliajolla kamppailussasi. Tukeudu muihin, pyydä apua, ja säilytä usko siihen, että tilanne voi muuttua.

Lähde: Päihdeongelman käsitteleminen perheessä. <http://www.myllyhoito.fi/palvelut-ja-toiminta/hoitopalvelut/tukea-laeheisille>

Liite 2. Uudelleen määrittely

HARJOITUS: UDELLEEN MÄÄRITTELY

- 1) Ajattele nuorta / aikuista lastasi, jonka kanssa sinun on vaikea tulla toimeen ja josta sinulla on kielteisiä käsityksiä.
- 2) Millainen hän on? Mitä sinulle tulee välittömästi mieleen, kun yrität kuvailla häntä?
- 3) Kuvaa lastasi yhdellä tai useammalla ominaisuudella (adjektiivi) ja kirjoita sana tai sanat kaavakkeen ensimmäiseen sarakkeeseen.
- 4) Yritä löytää lapsestasi yksi tai useampi kuvaus joka on vähemmän kielteinen. Kuvauksen pitää tuntua sinusta oikeasti mahdolliselta. Mieti mistä lapsen kielteinen piirre voisi johtua. Syyn tunnistaminen voi auttaa määrittelemään lapsesi toisella tavalla.
- 5) Uudelleen määrittelyn on tunnettava mahdolliselta eli ei ole tarkoitus keksiä mitään sellaista, mikä ei voi olla mahdollista.
- 6) Tee sitten uudelleen määrittely pienin askelin.
- 7) Kertokaa määrittelyistänne ryhmässä lyhyesti joko pareittain tai koko ryhmälle ja keskustelkaa uudelleen määrittelyistänne.
- 8) Ryhmän jälkeen voit halutessasi tarkkailla ja arvioida, miten sinun oman käsityksesi muuttaminen vaikutti vuorovaikutukseesi uudelleen määrittelemäsi lapsesi kanssa.

Välitön kuvaus	Uudelleen määrittely 1	Uudelleen määrittely 2	Uudelleen määrittely 3
<i>Esim. Hyökkäävä</i>	<i>Ahdistunut</i>	<i>Pelokas</i>	<i>Jännittynyt</i>

Harjoituksen ohjeistuksessa on mukailtu seuraavaa lähdettä: Paul Bergman, utbildare i vägledande samspel/ICDP. Mukailun tekijä Virpi Kujala 2015

Liite 3. Kutsukirje Vanhemmuudenkaari-ryhmään

Hei Sinä vanhempi, joka kipulet oman lapsesi päihteidenkäytön vuoksi -

Tule jakamaan kokemuksiasi toisten samaa kokeneiden vanhempien kanssa ja etsimään keinoja, miten jaksat itse mennä elämässä eteenpäin ja miten toimia oman nuoren tai aikuisen lapsen kanssa haasteellisessa tilanteessa. Ryhmän järjestävät yhteistyössä Sininauhaliitto ja xxxxx ry vanhemmille, jotka kokevat oman lapsensa (nuoren tai aikuisen) päihteidenkäytön ongelmalliseksi itsensä ja/ tai lapsen kannalta.

Vanhemmuudenkaari-ryhmän tavoitteet ovat:

1. Vanhemmat tunnistavat omia vahvuuksiaan ja kehittämisen alueitaan vanhempina
2. Vanhemmuus vahvistuu
3. Vanhemmat löytävät voimavaroja omaan elämäänsä

On todettu, että vertaistuki on erittäin tehokas tukemisen vuoto. Vanhemmat saavat ryhmässä tukea toisilta samaa kokeneilta sekä ammattihenkilöltä. Ryhmä toimii kristilliseltä pohjalta ja siinä voidaan käyttää myös rukousta, jos ryhmäläiset niin haluavat. Ryhmä kokoontuu vähintään kuusi kertaa pari tuntia kerrallaan. Kokoontumisia voi olla useampiakin ryhmän toiveista riippuen. Myös niin kutsuttu seurantatapaaminen pidemmän ajan kuluttua on mahdollinen, jos ryhmä sitä toivoo.

Ryhmätoiminta on luottamuksellista. Työskentelyn perustana on oman vanhemmuuden tarkastelu niin sanotun vanhemmuudenkaari-työskentelyn avulla. Vanhemmat laativat oman vanhemmuuden kaarensa esimerkiksi piirtäen tai värittäen (ei vaadi erityisiä taitoja esim. piirustustaitoja). Jokainen pohtii vanhemmuuteensa liittyviä kokemuksia, haasteita ja vahvuuksia. Millaista mallia ja valmiuksia vanhempi on saanut lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa? Mitä hyvää ja mitä vähemmän hyvää niissä on ollut? Miten oma vanhemmuuteen kasvaminen on lapsen saamisen jälkeen edennyt? Mitä siinä on ollut hyvää ja mitä vähemmän hyvää? Millaisia haasteita vanhemmalla on ollut oman lapsensa/lastensa kanssa? Millainen on nykytilanne?

Ryhmässä vanhemmat kertovat toisilleen näistä asioista. Myös ryhmänohjaajat kertovat omista vanhemmuuskokemuksistaan. Suurinta antia ryhmässä ovat kokemusten jakaminen, ryhmäläisten toisilleen antama kannustus ja rohkaisu sekä oman kuormittuneisuuden väheneminen ja eteenpäin menemisen keinojen löytäminen.

Ennen ryhmän alkamista ohjaajat tapaavat jokaisen ryhmästä kiinnostuneen henkilökohtaisesti. Tapaamisessa tutustumme ja sinun on mahdollista saada lisätietoja ryhmästä sekä esittää mieltäsi askarruttavia kysymyksiä. Tapaaminen auttaa sinua arvioimaan, voisiko ryhmä olla sinun tarpeitasi vastaava ja haluatko ja voitko sitoutua osallistumaan.

Olet lämpimästi tervetullut Vanhemmuudenkaari-ryhmään!

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä xxxxx xxxxx, puh. xxxxxx sähköposti xxxxxxxx xx.xx.xxxx. mennessä, niin otamme sinuun yhteyttä ja sovimme henkilökohtaisesta tapaamisesta.

Liite 4. Vanhemman ennakkohaastattelun runko

Haastatteluun kannattaa varata aikaa noin yksi tunti. Kaikkia kysymyksiä ei välttämättä tarvitse käydä läpi. Ohjaaja voi täydentää kysymyksiä tarvitsemallaan tavalla. Haastattelun/tapaamisen tarkoituksena on tutustua molemmin puolin ja selvittää, vastaako vertaisryhmätoiminta vanhemman tarpeita vai hyötyisikö vanhempi paremmin jostain muusta tuesta. Tapaamisessa vanhempaa tulee rohkaista kysymään juuri hänelle tärkeitä asioita.

1. Mikä sinun nimesi on?
2. Minkä ikäinen olet?
3. Mikä on puhelinnumerosi ja osoitteesi?
4. Keitä perheeseesi kuuluu tällä hetkellä?
5. Millainen on elämäntilanteesi? Oletko työelämässä, työtön, opiskeletko, eläkkeellä?
6. Mistä sait tiedon ryhmästä?
7. Miksi olet kiinnostunut tulemaan ryhmään? Mitä odostat ryhmältä?
8. Kerro jotain lapsestasi? Ikä, missä asuu, milloin päihteidenkäyttö alkoi? Miten se tällä hetkellä ilmenee?
9. Miten lapsesi päihteidenkäyttö on vaikuttanut sinun ja perheesi elämään?
10. Ryhmään osallistuu x muuta vanhempaa, joiden tilanteet voivat olla erilaisia kuin omasi tai niissä voi olla jotain yhtymäkohtia. Koetko, että voit ja jaksat kuunnella toisten raskaitakin kokemuksia ja kertoa omistasi toisille?
11. Ryhmän perustana ovat luottamuksellisuus ja keskinäinen kunnioitus. Voitko sitoutua näihin periaatteisiin?
12. Oletko valmis sitoutumaan ryhmään eli onko sinulla mahdollisuus osallistua kaikkiin tapaamisiin? Ryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää, että jokainen on mukana loppuun saakka.
13. Ryhmäläisten odotetaan tulevan ryhmään päihteettöminä. Sopiiko tämä periaate sinulle?
14. Mitä odostat ja toivot ryhmältä? Mitä aiheita haluaisit siellä käsiteltävän? Mitä toivot ryhmänvetäjiltä?
15. Oletko ollut aikaisemmin mukana jossain ryhmässä? Uuteen porukkaan tuleminen on usein hyvin jännittävää. Miten sinä koet tämän asian?
16. Onko sinulla käytännön esteitä ryhmään tulolle (lastenhoito, kulkeminen tms.)?
17. Ryhmäkerroilla on pientä tarjoilua. Onko sinulla allergioita tms.?
18. Onko sinulla mielessä jotain kysyttävää tai muita asioita, joista haluat keskustella?

Liite 5. Vanhemmuudenkaaren työstämisen ohjeistus

Vanhemmuudenkaarien tekemisen ohjeistaminen ja varsinainen laatiminen vievät aikaa noin 1,5 - 2 tuntia. Ryhmänohjaaja on työstämisen ajan läsnä ja saatavilla sekä tarvittaessa luotsaa ja vastaa ryhmäläisten kysymyksiin. Työskentelyhetki rauhoitetaan. On tärkeää, ettei sen aikana keskustella toisten kanssa, vaan keskitytään omaan työskentelyyn. Taustalla voi soida instrumentaalimusiikkia keskittymisen helpottamiseksi.

Vanhemmuutta tarkastellaan elämänkulun tapahtumien, omien lapsena ja nuorena omilta vanhemmilta tai muilta aikuisilta saatujen vanhemmuus- ja huolenpitokokemusten sekä muilta ihmisiltä saatujen sanallisten ja sanattomien palautteiden avulla. Omien lasten sanalliset ja sanattomat viestit ja palautteet ovat myös tärkeitä. Kukin tarkastelee omaa vanhemmaksi kasvamisen prosessiaan omassa mielessään siten kuin kokee itselleen hyödylliseksi. Asian hahmottamista auttaa, kun laittaa pääkohtia näkyville esim. piirustuslehtiön arkeille tai fläppipaperille kuvin, symbolein, sanoin ja värein.

Kysymyksiä oman vanhemmuuden työstämisen avuksi:

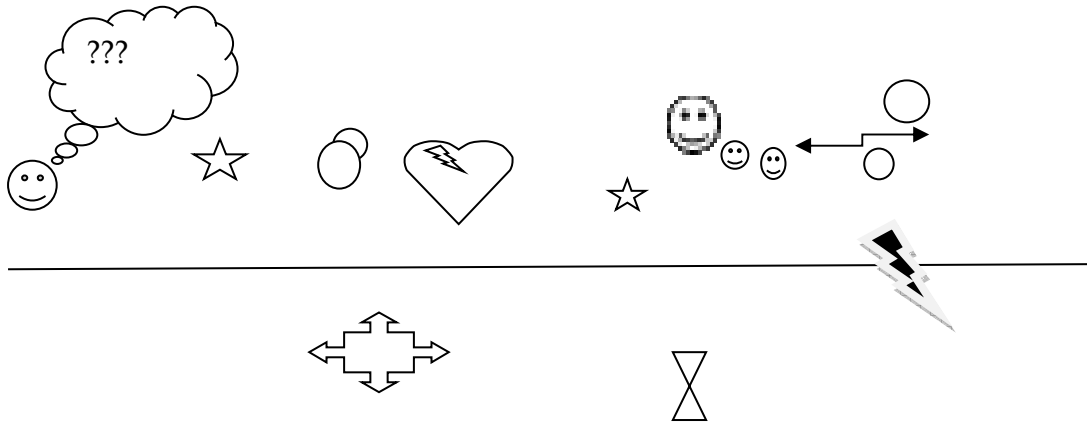
- Millaisista lähtökohdista vanhemmaksi tulemisestä on tapahtunut?
- Mitkä asiat ja ihmiset (vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset, kaverit, muut ihmiset) omassa lapsuudessasi, nuoruudessasi ja myöhemmin ovat tukeneet ja vaikuttaneet myönteisellä tavalla vanhemmuuteesi? Miten se on ilmennyt?
- Millaiset asiat ovat vastaavasti vaikuttaneet haitallisesti noissa vaiheissa? Miten?
- Millaisia kokemuksia sinulla on vanhemmuudestasi, kun lapsesi syntyi ja oli pieni?
- Miten elämä lähti sujumaan lapsen/lasten kanssa?
- Millaisia huolia, vastoinkäymisiä tai toisaalta onnistumisen kokemuksia on ollut?
- Onko perheessäsi tai lapsellasi vakavia sairauksia tai vammaa, jotka ovat raskauttaneet elämääne? Muita kriisejä?
- Millaista tukea ja keneltä olet saanut vanhemmuuteesi?
- Millaista tukea olisit toivonut tai tarvinnut vanhemmuuteesi?
- Onko lapsen toinen vanhempi mukana lapsen elämässä?
- Miten lapsen toinen vanhempi on vaikuttanut omaan ja lapsen/lasten elämään? Millaista tukea olet saanut lapsen/lasten toiselta vanhemmalta?
- Mitä ongelmia on ilmennyt toisen vanhemman kautta?
- Millaisessa tilanteessa olet vanhempana tällä hetkellä?
- Pohdi myös omaa suhdettasi päihteitä käyttävään lapseesi ja lapsen suhdetta muihin läheisiin (sisaruksiin, isovanhempiin).
- Mitkä ovat vahvuutesi vanhempana?
- Missä asioissa haluaisit kehittyä vanhempana?
- Millaisia asioita haluaisit välittää lapsellesi nyt ja tulevaisuudessa?
- Mitä toivot tulevaisuudelta?

Laita keskeisimmät tapahtumat, kokemukset ja tunteet näkyville (piirrä, kirjoita tai väritä) paperille aikajärjestyksessä (voi käyttää myös muunlaisia menetelmiä) ja valmistaudu lopuksi kertomaan/näyttämään oma vanhemmuudenkaaresi ryhmäläisille. Kerro vain ne asiat, jotka sinusta tuntuu hyvältä kertoa. Kaikkea ei tarvitse kertoa eikä aikakaan riittäisi

siihen. Ryhmänohjaajat kertovat ensin omista vanhemmuudenkaaristaan jotakin. Jokaisen vanhemmuudenkaaren kertomiselle varataan aikaa noin puoli tuntia.

Liite 6. Esimerkkejä vanhemmuudenkaaren työstämiseen

Esimerkki A.



Esimerkki B.

